VISIT…

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАСТАВЛЕНИЕ

по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001)

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАСТАВЛЕНИЕ

по физической подготовке и спорту
в Вооруженных Силах Российской Федерации
(НФП-2001)

Введено в действие приказом
Министра обороны Российской Федерации №631
от 31 декабря 2000 г.

МОСКВА
Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ
2001

ГЛАВА 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.*

2. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

Основной целью физической подготовки в Вооруженных Силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь, сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем — теоретические знания и организаторско-методические умения и навыки.

3. Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:

- формирование здорового образа жизни;
- гармоничное физическое и духовное развитие;
- развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;

** Далее в тексте настоящего Наставления, если не оговорено особо, для краткости будут именоваться: Вооруженные Силы Российской Федерации – Вооруженными Силами; Министерство обороны Российской Федерации – Министерством обороны.*

- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

4. **Специальные задачи** физической подготовки* обусловливаются спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава видов и родов Вооруженных Сил.

5. **Содержание** физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания и организаторско-методические навыки и умения.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Специальными знаниями по физической подготовке военнослужащие овладевают на теоретических, семинарских и показных занятиях в соответствии с учебными планами (программами).

---

* *Специальные задачи излагаются в главе 7 настоящего Наставления.*

Организаторско-методические умения прививаются военнослужащим на инструкторско-методических и показных занятиях, проводимых, как правило, перед началом каждого периода обучения.

Начальник физической подготовки и спорта должен обеспечить повышение теоретической и методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки.

6. Для организации и проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1	До 30 лет	До 25 лет
2	30 — 35 лет	25 — 30 лет
3	35 — 40 лет	30 — 35 лет
4	40 — 45 лет	35 — 40 лет
5	45 — 50 лет	40 лет и старше
6	50 лет и старше	—

7. Данные об уровне физической подготовленности офицера отражаются в служебных характеристиках и аттестациях.

8. Кроме учебных занятий по физической подготовке военнослужащий обязан принимать участие в спортивной работе, регулярно заниматься утренней физической зарядкой и самостоятельной физической тренировкой.

9. С офицерами, занимающимися самостоятельно, начальники физической подготовки и спорта и меди-

цинской службы периодически проводят инструктажи по содержанию и методике занятий.

10. Спортивная работа в Вооруженных Силах организуется с целью привлечения военнослужащих к регулярным занятиям физическими упражнениями и направлена на повышение их физической подготовленности, спортивного мастерства и на организацию досуга. Она проводится во время, предусмотренное распорядком дня воинской части.*

11. Составными частями спортивной работы в Вооруженных Силах являются: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Спортивная работа осуществляется в следующих формах: учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, смотры спортивной работы, спортивные праздники и другие мероприятия.

12. Целью массового спорта является привлечение военнослужащих к регулярным занятиям спортом, повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих. Основу массового спорта составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса (ВСК) и Военно-спортивной классификации (ВСКл). Основные функции массового спорта: воспитательная, тренировочная, оздоровительная, рекреационно-культурная и военно-прикладная.

13. Спорт высших достижений в Вооруженных Силах — это деятельность военно-спортивных организаций, направленная на подготовку спортсменов высокого класса и достижение ими высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях. Основ-

* *Здесь и далее в тексте настоящего Наставления, если не оговорено особо, под воинской частью понимаются также органы военного управления и организации Вооруженных Сил.*

ные функции спорта высших достижений: соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная.

14. Профессиональный спорт в Вооруженных Силах — это деятельность, целью которой является удовлетворение интересов специализированных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией. Основные функции профессионального спорта: соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная.

15. Гражданский персонал Вооруженных Сил и члены семей военнослужащих могут заниматься на объектах учебно-материальной базы физической подготовки и спорта по решению командира воинской части и во время, свободное от плановых занятий и тренировок.

16. Физическая подготовка граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе проводится в общеобразовательных учреждениях*, учебных пунктах организаций, осуществляющих подготовку граждан по основам военной службы, а также в общественных объединениях, спортивных клубах и секциях, независимо от их ведомственной принадлежности. Координация деятельности указанных организаций совместно с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта возлагается на военные комиссариаты.

17. Подготовка специалистов в области физической подготовки и спорта осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

18. К профессиональной педагогической деятельности в области физической подготовки и спорта допускаются лица, имеющие документы установленного образца о профессиональном образовании по специальности «Физическая культура и спорт» , выданные об-

* *В образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования.*

разовательными учреждениями, или разрешения, выданные в установленном порядке соответствующим федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

19. Военнослужащие, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные по результатам углубленного медицинского обследования к III и, частично, II группам состояния здоровья, перенесшие острые заболевания и травмы, по заключению врача приказом командира воинской части включаются в группу лечебной физической культуры. Занятия в группе лечебной физической культуры проводят специалисты медицинской службы по программам, разработанным с участием начальника физической подготовки и спорта.

ГЛАВА 2

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Руководство физической подготовкой

20. Управление физической подготовкой включает: планирование, обеспечение, организацию, контроль и учет.

Управление физической подготовкой в воинской части и подразделениях обеспечивает:

- наиболее полное использование всех возможностей для физического совершенствования военнослужащих в установленные сроки;
- создание условий для успешного выполнения всеми должностными лицами обязанностей по вопросам физической подготовки и спорта;
- сочетание необходимой степени централизации управления с предоставлением подчиненным инициативы в определении средств, методов и форм выполнения поставленных задач;
- проведение единой линии в решении вопросов физической подготовки и спорта всеми должностными лицами;
- четкое распределение ответственности между различными уровнями управления;
- максимальное повышение оперативности и результативности воздействия на личный состав.

21. Общее руководство физической подготовкой и спортом в Вооруженных Силах возлагается на заместителя Министра обороны Российской Федерации.

Для методического руководства и управления физической подготовкой в общей системе управления Вооруженных Сил предусмотрены штатные должности специалистов физической подготовки и спорта.

22. Руководство физической подготовкой осуществляется командирами (начальниками) всех степеней и включает:

- выработку и принятие решений;
- постановку задач исполнителям, координацию и всестороннее обеспечение их действий;
- анализ результатов выполнения поставленных задач.

23. Физическая подготовка организуется в соответствии с требованиями приказов и директив Министра обороны Российской Федерации и его заместителей, настоящего Наставления, организационно-методических указаний, издаваемых в видах Вооруженных Сил, приказов (планов), издаваемых в военных округах (флотах), объединениях, соединениях и воинских частях на учебный год.

Командир (начальник) обязан обеспечить:

- эффективное руководство физической подготовкой. Руководство должно быть направлено на взаимосвязь физической подготовки с требованиями к боевой деятельности;
- организацию занятий по физической подготовке, рациональное распределение физической нагрузки в течение дня и недели;
- высокую теоретическую, методическую и практическую подготовленность военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке;
- готовность учебно-материальной базы для занятий по всем разделам физической подготовки;

- соблюдение норм и правил безопасности, предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и других спортивных мероприятиях;
- воспитание у личного состава высокой мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом, выработку устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями.

24. Наиболее важные вопросы физической подготовки регламентируются письменными приказами командира воинской части. В обязательном порядке издаются приказы:

- об организации физической подготовки военнослужащих в воинской части;
- об организации спортивной работы в воинской части;
- об организации контрольных занятий по проверке физической подготовленности личного состава подразделений воинской части;
- об организации соревнований на первенство воинской части, связанных с использованием оружия, военной техники или убытием личного состава из мест постоянной дислокации;
- об организации занятий и соревнований по плаванию;
- о закреплении за подразделениями учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту;
- о присвоении военнослужащим спортивных разрядов и судейских категорий, награждении их знаками отличия Министерства обороны;
- об итогах проведения учебно-методических сборов со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по видам спорта;
- о подведении итогов физической подготовки и спорта в воинской части за учебный год (период обучения).

Вопросы физической подготовки и спорта отражаются в приказах по боевой подготовке, приказах по строевой части, а также письменных приказах, издаваемых начальником штаба от имени командира воинской части.

25. Для постановки задач исполнителям и качественного подведения итогов по физической подготовке и спорту в воинской части и подразделениях периодически проводятся служебные совещания с соответствующими должностными лицами и собрания общественного спортивного актива и всего личного состава.

26. Военнослужащие занимаются физической подготовкой в составе подразделений (учебных групп) или самостоятельно по решению соответствующих командиров (начальников).

27. Каждый военнослужащий несет личную ответственность за уровень своей физической подготовленности, обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно физически готовым к выполнению обязанностей военной службы.

Планирование физической подготовки

28. Планирование физической подготовки осуществляется: в воинской части — начальником штаба, начальником физической подготовки и спорта (на кораблях — старшим помощником или помощником командира корабля); в батальоне — начальником штаба батальона; в роте — командиром роты.*

29. Планирование должно обеспечивать выполнение программ физической подготовки с учетом решения учебных и боевых задач и предусматривать выделение установленного количества часов на занятия по физической подготовке.

** Здесь и далее в тексте настоящего Наставления под батальоном понимаются также корабли 2 и 3 ранга, боевая часть; под ротой — батарея, корабли 4 ранга и другие, им соответствующие подразделения.*

30. Планирование физической подготовки осуществляется из расчета:

- для солдат (матросов), сержантов (старшин), курсантов учебных воинских частей, проходящих военную службу по призыву, — 3 ч в неделю в учебное время;
- для курсантов и слушателей военно-учебных заведений* — 4 часа в неделю, 2 аудиторных занятия (одно — в сетке расписания занятий, другое – в часы самостоятельной работы);
- для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, — 4 ч (2 — 3 занятия) в неделю в служебное время.

Ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, проводится утренняя физическая зарядка продолжительностью 30 — 50 мин.

31. В воинской части основные вопросы физической подготовки отражаются в плане боевой подготовки на учебный год (период обучения). В нем указываются:

- дни и время проведения учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту;
- тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показных занятий с руководителями занятий по физической подготовке;
- время проведения контрольных занятий по проверке уровня физической подготовленности личного состава подразделений;
- план-календарь спортивных мероприятий.

Вопросы физической подготовки могут конкретизироваться и уточняться в других документах боевой подготовки.

---

* *Здесь и далее в тексте настоящего Наставления под военно-учебными заведениями понимаются военные образовательные учреждения профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации (если не оговорено особо, далее именуются – вузы).*

32. Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет на утверждение командиру воинской части:

- план физической подготовки личного состава воинской части на период обучения (прилож. № 1);
- план проведения утренней физической зарядки на месяц;
- план спортивной работы на учебный год (период обучения);
- положения о спортивных и военно-спортивных соревнованиях, смотре спортивной работы на учебный год (период обучения);
- график распределения учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту на месяц;
- расписание учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, на месяц.

Если дни и время использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту или проведения учебных занятий военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, определяются в общих документах планирования боевой подготовки, то указанные график и расписание отдельно не разрабатываются.

33. В батальоне в документах планирования боевой подготовки на период обучения (месяц) указываются:

- количество часов, отводимое на физическую подготовку для подразделений по темам;
- тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показных занятий с руководителями;
- сроки выполнения физических упражнений и требований ВСК.

34. В роте в расписании занятий* на неделю указываются:

- вариант и содержание утренней физической зарядки;
- темы и содержание занятий по физической подготовке;
- содержание попутной физической тренировки;
- время и содержание спортивной работы;
- время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показных занятий с сержантами, проходящими военную службу по призыву и по контракту.

Обеспечение физической подготовки

35. В соответствии с потребностями процесса физической подготовки осуществляется его обеспечение. Оно направлено на удовлетворение нужд воинской части и подразделений в материальных и финансовых средствах, а также на решение необходимых медицинских, научно-методических, информационных вопросов и подготовку руководителей занятий по физической подготовке и спорту.

Обеспечение физической подготовки — это деятельность органов военного управления и должностных лиц по созданию и поддержанию условий эффективного функционирования и развития системы физической подготовки. Оно заключается в организации и осуществлении мероприятий, направленных на создание, совершенствование и эксплуатацию учебно-материальной базы, своевременное и качественное, материально-техническое, финансовое, медицинское, методическое, информационное обеспечение и подготовку руководителей.

** В Военно-Морском Флоте - в суточном плане боевой подготовки корабля.*

36. Материально-техническое обеспечение физической подготовки включает:

- обеспечение воинских частей Вооруженных Сил табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой и аппаратурой;
- строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой в соответствии с примерным перечнем (прилож. № 2);
- содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и тренажеров.

37. Материально-техническое обеспечение осуществляется централизованно соответствующими главными и центральными управлениями Министерства обороны в соответствии с нормами снабжения, а также в установленном порядке на местах.

38. Капитальные строительство и ремонт объектов и сооружений спортивного назначения осуществляются в порядке, установленном в Министерстве обороны.

39. Финансовое обеспечение физической подготовки производится за счет средств, предусмотренных в сводной смете расходов Министерства обороны на физическую подготовку и спорт (ст. 21 Классификации расходов по смете Министерства обороны).

40. Дополнительным источником финансирования могут являться средства, получаемые в соответствии с действующим законодательством от оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению, сдачи в аренду спортивных сооружений, проведения физкультурно-спортивных и зрелищных мероприятий. Эти средства планируются и расходуются в порядке, установленном в Министерстве обороны, на цели, предусмотренные в законе о федеральном бюджете на соответствующий год.

41. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами медицинской службы в соответствии с Руководством по медицинскому обеспечению физической подготовки и настоящим Наставлением. Оно включает:

- проведение медицинских обследований (осмотров) военнослужащих для определения уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития и функционального состояния организма;
- распределение военнослужащих по группам физической подготовки с учетом возраста и состояния здоровья;
- участие представителей медицинской службы в планировании и проведении мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья личного состава;
- привитие военнослужащим навыков личной и общественной гигиены и самоконтроля;
- проверка санитарно-эпидемиологического состояния спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой и спортом, а также состояния спортивной одежды и инвентаря;
- контроль за соблюдением оптимальной дозировки физической нагрузки и санитарно-эпидемиологических требований при проведении занятий по физической подготовке;
- медицинское обеспечение сборных команд, учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований воинской части;
- разработка мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту;
- персональный учет военнослужащих, временно освобожденных от занятий и проверок по физической

подготовке или переведенных в группу лечебной физической культуры, а также военнослужащих, имеющих избыточную или недостаточную массу тела;
- организация и проведение занятий с военнослужащими, включенными в группу лечебной физической культуры, и перевод их после выздоровления в основные группы.

42. Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется офицерами — специалистами физической подготовки и спорта при активном участии специалистов других служб. Оно включает:
- обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;
- разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки военнослужащих, обеспечение руководителей физической подготовки необходимыми методическими пособиями;
- оказание помощи командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий;
- методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих;
- организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке и спорту;

43. Информационное обеспечение физической подготовки включает:
- формирование банка данных по вопросам физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах, в целом по России и в зарубежных странах;
- сбор и обобщение информации о передовых методиках, используемых в физической подготовке и доведение ее до сведения командиров подразделений и руководителей;
- информирование военнослужащих, членов их семей,

гражданского персонала Вооруженных Сил о содержании издаваемых в стране нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта, требований приказов и директив Министра обороны Российской Федерации по данному вопросу;

- разъяснение личному составу важной роли физической подготовленности военнослужащих и ее влиянии на боевую готовность войск (сил);
- популяризацию, в том числе через средства массовой информации Вооруженных Сил, достижений военнослужащих-спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях;
- оформление наглядной агитации, отражающей состояние физической культуры и спорта в стране, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах, воинской части, подразделении;
- пропаганду роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значение в профилактике и искоренении вредных привычек.

44. Подготовка руководителей занятий должна обеспечивать повышение организаторско-методического мастерства. Она осуществляется на теоретических, методических (учебно-методических, инструкторско-методических, показных) занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной подготовки по предлагаемой тематике (табл. 1, 2).

Продолжительность теоретического и показного занятий составляет, как правило, 1 ч., инструкторско-методического — 2 ч.

Таблица 1

Теоретические занятия

Номер и наименование темы	Для курсантов 1-2-го курсов вузов	Для слушателей-офицеров, курсантов 3-го и старших курсов вузов
Тема 1. Роль и место физической культуры в обществе. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих	+	—
Тема 2. Физическая подготовка военнослужащих. Цель и задачи физической подготовки	—	+
Тема 3. Содержание физической подготовки. Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков	+	—
Тема 4. Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика травматизма	+	—
Тема 5. Военно-спортивный комплекс — основа спортивной работы. Подготовка военнослужащих по видам спорта и упражнениям Военно-спортивной классификации	+	+
Тема 6. Требования руководящих документов по организации физической подготовки. Планирование физической подготовки в воинской части, подразделении	—	+
Тема 7. Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке в воинской части, подразделении	—	+
Тема 8. Контроль, учет и отчетность по физической подготовке в воинской части, подразделении	—	+
Тема 9. Обеспечение физической подготовки в воинской части	—	+
Тема 10. Основы руководства физической подготовкой в воинской части, подразделении	—	+

Примечание: Для слушателей военно-учебных заведений, обучающихся по военно-учетным специальностям командного профиля, организаторско-методические умения по темам 7-10 даются в объеме обязанностей командира воинской части; для остальных слушателей военно-учебных заведений и курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений — в объеме обязанностей командира роты.

Таблица 2

Методические занятия

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений, курсантов 1-го курса вуза	Для курсантов 2-го курса вуза, слушателей 1-го курса вуза, командиров взводов, руководителей занятий	Для курсантов 3-го и старших курсов, слушателей командных вузов, 2-го и старших курсов других вузов, командиров рот
Тема 1. Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям	+	+	—
Тема 2. Составление плана-конспекта занятия. Проведение учебного занятия по физической подготовке	—	+	—
Тема 3. Проведение утренней физической зарядки	+	+	—
Тема 4. Проведение попутной физической тренировки	—	+	—
Тема 5. Проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации	—	—	+
Тема 6. Проведение соревнований по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации	—	—	+
Тема 7. Планирование физической подготовки в подразделении, воинской части	—	—	+

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений, курсантов 1-го курса вуза	Для курсантов 2-го курса вуза, слушателей 1-го курса вуза, командиров взводов, руководителей занятий	Для курсантов 3-го и старших курсов, слушателей командных вузов, 2-го и старших курсов других вузов, командиров рот
Тема 8. Проведение инструкторско-методических, показных занятий и инструктажей по физической подготовке с офицерами и сержантами подразделений. Подготовка руководителей занятий по физической подготовке и его помощников	—	—	+
Тема 9. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделений	+	+	+
Тема 10. Обеспечение физической подготовки в подразделении, воинской части	—	—	+

Примечание: Для слушателей военно-учебных заведений, обучающихся по военно-учетным специальностям командного профиля, организаторско-методические умения по темам 7-10 даются в объеме обязанностей командира воинской части; для остальных слушателей военно-учебных заведений и курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений — в объеме обязанностей командира роты.

Организация физической подготовки

45. Организация физической подготовки создает условия для непосредственного функционирования процесса физической подготовки военнослужащих и включает в себя: распределение ответственности и полно-

мочий должностных лиц, регулирование и распорядительство, стимулирование.

46. Распределение ответственности и полномочий должностных лиц реализуется посредством определения обязанностей должностных лиц, участвующих в управлении и проведении физической подготовки в приказах, распоряжениях, инструкциях и положениях.

47. Регулирование и распорядительство осуществляются на всех уровнях и этапах процесса физической подготовки, направлены на координацию усилий должностных лиц, участвующих в управлении и проведении физической подготовки, и включают:

- корректировку планов и программ;
- оперативное внесение изменений и дополнений в документы, регламентирующие физическую подготовку и спорт;
- устранение условий и ситуаций, нарушающих ход процесса физической подготовки.

48. Стимулирование осуществляется командирами всех степеней в соответствии с Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил, а также по линии общественных организаций воинской части в соответствии с нормативными документами, регламентирующими их деятельность.

49. Проведение мероприятий по физической подготовке военнослужащих включает три этапа: подготовку к проведению, непосредственно проведение, подведение итогов.

Подготовка к проведению включает определение сроков проведения; разработку плана и программы мероприятия и его обеспечение. Непосредственно проведение обеспечивает конкретное выполнение плана и программы мероприятия. Подведение итогов имеет целью обобщить положительные и отрицательные стороны проведенного мероприятия по физической подготовке.

50. Дни и время проведения учебных занятий, состав групп, руководители и порядок организации физической подготовки военнослужащих определяются приказом командира воинской части.

51. Контроль физической подготовки осуществляется командирами (начальниками), начальником физической подготовки и спорта и другими должностными лицами. Он должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки и способствовать ее улучшению. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

- качество управления физической подготовкой;
- полнота и качество усвоения военнослужащими программ по физической подготовке;
- уровень физической подготовленности военнослужащих;

52. Контрольные занятия по физической подготовке проводятся по планам и программам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками).

53. Условия и порядок проверки физической подготовки военнослужащих изложен в Требованиях по проверке и оценке физической подготовленности Вооруженных Сил Российской Федерации.

54. Учет физической подготовки должен отражать ее состояние и осуществляться: в воинской части — начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта (на корабле — старшим помощником или помощником командира корабля); в батальоне — начальником штаба батальона; в роте — командиром роты; во взводе — командиром взвода.

Порядок и формы учета физической подготовки приведены в прилож. № 3.

В воинской части подлежат учету:

- учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими по подразделениям;

- результаты проверок физической подготовки и смотров спортивной работы в подразделениях и воинской части;
- инструкторско-методические и показные занятия, учебно-методические сборы (семинары) со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по виду спорту;
- результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне воинской части;
- количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен» и спортсменов-разрядников;
- спортивные рекорды и достижения воинской части;
- наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту, спортивный инвентарь и имущество;
- справки-доклады о состоянии физической подготовки и спорта от подчиненных воинских частей и военно-учебных заведений.

55. В батальоне, роте, взводе и приравненных к ним подразделениях подлежат учету:

- все мероприятия по физической подготовке и спорту, предусмотренные документами планирования боевой подготовки;
- количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин- спортсмен», и спортсменов-разрядников;
- результаты выполнения личным составом физических упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

56. Результаты практических проверок по определению уровня физической подготовленности военнослужащих фиксируются в ведомостях и карточках учета

результатов проверки, которые хранятся в штабе воинской части. Формы указанных документов приведены в прилож. № 4 и 5.

Карточка учета заводится на каждого военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, со времени поступления его на военную службу и хранится в личном деле. В карточку учета заносятся результаты, показанные при первом заключении контракта (для курсантов военно-учебных заведений – результаты вступительных экзаменов) и данные о спортивной специализации и квалификации (на основании зачетных классификационных книжек спортсменов). В дальнейшем учитываются все оценки, полученные военнослужащим по физической подготовке на ежегодных итоговых проверках, выполнение и подтверждение спортивных разрядов. В случае, когда воинская часть подвергается инспекции или другим оговоренным в настоящем Наставлении проверкам, в карточку учета вносятся результаты этих проверок.

57. По результатам каждого периода обучения (два раза в год) начальник физической подготовки и спорта готовит и отправляет по команде справку-доклад о состоянии физической подготовки и спортивной работы в воинской части. В справке-докладе отражаются:

- уровень физической и спортивной подготовленности военнослужащих;
- уровень физической и спортивной подготовленности пополнения воинской части;
- состояние спортивной работы;
- наличие и состояние материальной базы;
- состояние обеспечения физической подготовки;
- укомплектованность кадрами и их качественная характеристика.

Формы справок-докладов приведены в прилож. № 6.

Глава 3

МЕТОДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методика физической подготовки

58. Методику физической подготовки военнослужащих составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

59. Методы физической подготовки — это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

60. В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

61. Методы обучения направлены на формирование у военнослужащих прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторско-методических умений.

62. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: на-

звать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом — если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям — если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям — если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных физических упражнений — если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка — закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

63. Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности:

- при групповом обучении: вначале – общие; затем — частные;
- при индивидуальном обучении: вначале – значительные; затем — второстепенные.

Предупреждение ошибок обеспечивается:

- четким показом и объяснением техники выполнения физических упражнений;
- правильным первоначальным разучиванием физических упражнений;

- использованием подготовительных физических упражнений;
- своевременной и качественной помощью и страховкой.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и правил безопасности со стороны руководителей занятий.

64. Методы развития направлены на совершенствование у военнослужащих физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения антропометрических показателей.

65. Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке. Она должна соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.

66. Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие «объем нагрузки» означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения (упражнений), а «интенсивность нагрузки» — напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема нагрузки являются: время, затраченное на выполнение упражнения; мет-

раж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая — до 130 уд./мин;
- средняя — 130-150 уд./мин;
- высокая — 150-170 уд./мин;
- максимальная — свыше 170 уд./мин

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность и, наоборот, — чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

67. Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

68. На занятиях используется индивидуальный подход к занимающимся, определяемый различиями в уровне их физической подготовленности. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

69. Для офицеров штабов и организаций Вооруженных Сил в распорядке дня предусматриваются физкультурные паузы длительностью 5-10 мин, проводимые через каждые 2-3 ч работы в специально оборудованных помещениях, оснащенных спортивными снарядами.

70. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у военнослужащих и повышение сплоченности воинских коллективов. Это обеспечивается:

- применением методов: убеждения, примера соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;
- объективной оценкой изменений в воспитываемых качествах.

Воспитание психических качеств достигается:

- подбором физических упражнений, в которых психологические качества проявляются в наибольшей мере;

- применением рациональных методических приемов выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

Формы проведения физической подготовки

Учебные занятия

71. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они являются обязательными для всех категорий военнослужащих.

72. Продолжительность учебных занятий составляет в воинских частях — 1-2 учебных часа (50-100 мин), в военно-учебных заведениях — 2 учебных часа (90 мин).

73. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических занятий.

74. Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

75. Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на учебно-тренировочные и методические.

76. Учебно-тренировочные занятия, кроме маршбросков, передвижений на лыжах, проводятся, как правило, в составе взвода, экипажа, расчета, эскадрильи (далее – взвод), учебной группы (не более 15 чел. на одного руководителя занятий).

77. Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

78. На подготовительную часть занятия отводится 7-10 мин (10-15 мин — при 2-часовом занятии), при этом решаются задачи организации занимающихся и подготовки их организма к предстоящим физическим нагрузкам.

79. Для военнослужащих пятой и шестой возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 мин, заключительной — 10 мин. В процессе занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, с резкими наклонами, а также вызывающих длительную задержку дыхания и натуживание. Подбор физических упражнений осуществляется с учетом направленности их на увеличение подвижности в суставах, гибкости и улучшения осанки.

80. Содержание подготовительной части составляют строевые приемы, общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают потягивающие упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах и комплексы вольных упражнений, а также ранее изученные приемы и действия.

Передвижение и перестроение подразделения для выполнения общеразвивающих упражнений производится в соответствии с положениями Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

81. Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение — ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ». Для окончания выполнения физического упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении подается команда «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ». Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении — навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например: «Наклониться, руки назад, делай — РАЗ; строевая стойка, делай — ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай — ТРИ; строевая стойка, делай — ЧЕТЫРЕ». После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом «Упражнение — начи-НАЙ».

82. Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде «Потоком, упражнение — начи-НАЙ».

83. Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин (65-85 мин — при 2-часовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и специальные качества, воспитывают моральные и психические качества, добиваются боевой слаженности воинских подразделений, формируют умения действовать в сложных условиях.

Содержание основной части занятия составляют физические упражнения, приемы и действия, предусмотренные программой по физической подготовке.

84. Основная часть занятия проводится, как правило, на трех учебных местах с последующей их сменой. На занятиях по гимнастике основная часть заканчивается комплексной тренировкой в течение 6-10 мин (10-20 мин при 2-часовом занятии).

Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

85. При групповом способе подразделение по окончании подготовительной части выстраивается в колонну по три (четыре и т.п.). Командир взвода, указав учебные места, подает команду: «К местам занятий шагом (бегом) — МАРШ». По этой команде отделения выд-

вигаются кратчайшим путем к местам занятий, располагаются так, чтобы указанные места находились слева от строя, и обозначают шаг на месте. Затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево. Командир взвода подает команду: «К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ». Командиры отделений выходят на середину строя, поворачиваются лицом к подразделению, называют выполняемое упражнение и подают команду «ВОЛЬНО» (на занятиях по гимнастике: «Гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ»).

86. Для смены мест занятий руководитель подает команду: «Взвод, упражнение — ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде занимающиеся прекращают выполнение упражнений и строятся в одну шеренгу. Смена мест занятий производится по командам: «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) — МАРШ». При первой смене указывается порядок перехода.

87. При фронтальном способе командир взвода по окончании подготовительной части определяет первое учебное место и подает команду: «К месту занятия шагом (бегом) — МАРШ». Взвод выдвигается кратчайшим путем к указанному месту, по командам руководителя останавливается и поворачивается налево. После выполнения упражнений подразделение переходит ко второму месту занятия, затем — к третьему и т.д.

88. Комплексная тренировка проводится с целью повышения плотности занятия, совершенствования у обучаемых физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. В ее содержание включаются изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах, комплексные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

89. На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин — при 2-часовом занятии). В ней наво-

дится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

90. Учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры (или комплексно).

91. Учебно-тренировочные занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему примерному плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод — в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений — средний. Каждое упражнения повторить 4—6 раз
Основная часть — 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на трех учебных местах
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) — ознакомление и разучивание	11	Разучивание проводить в целом. Упражнение выполнять в парах с помощью
Упражнение в прыжках: прыжок ноги врозь через козла в длину—совершенствование	11	Выполнять потоком с постепенным отодвиганием мостика. Особое внимание обращать на замах и прогиб после толчка руками

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре — совершенствование	11	Выполнять на концах жердей на максимальное количество движений
Комплексная тренировка -эстафета «Переноска тяжестей»	7	Проводить среди отделений. Повторить 3 раза
Заключительная часть - 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод - в двухшереножном строю

92. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. Они проводятся, как правило, в конце периодов обучения.

93. В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем — приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией упражнения на силу и после этого — на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

Комплексное занятие может проводиться по следующему примерному плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 10 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод — в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	9	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений — средний. Каждое упражнение повторить 4—6 раз
Основная часть — 38 мин		
		Организовать фронтальным способом на пяти учебных местах
Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорения, встречная эстафета	7	Дистанция — 30-40 м. Беговые упражнения выполнять потоком по три на дистанции 5-6 шагов. Эстафету проводить среди отделений
Упражнение на перекладине: подъем переворотом, подтягивание	7	Выполнять на многопролетных снарядах в парах с помощью, на максимальное количество движений
Приемы рукопашного боя: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника, вооруженного ножом	10	Выполнять в парах в разомкнутом двухшереножном строю сначала в медленном, затем — в быстром темпе
Упражнение с тяжестями: поднимание гири 24 кг	7	Выполнять одновременно всеми военнослужащими одной, затем — другой рукой на лучший результат
Бег на 1 км	7	Проводить в составе взвода в среднем темпе
Заключительная часть — 3 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод — в двухшереножном строю

94. Методические занятия подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показные.

95. Учебно-методические занятия направлены на формирование у военнослужащих навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке.

96. На подготовительную часть учебно-методического занятия отводится 5-10 мин. В ней ставятся задачи и объявляются учебные вопросы, проверяется готовность военнослужащих к занятию, к проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий, из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначаются руководители занятия.

Основная часть проводится в течение 35-40 мин (70-80 мин — в 2-часовом занятии). В ее содержание включаются методические задания, которые разрабатываются в соответствии с функциональными обязанностями командиров и начальников по организации и проведению физической подготовки. Методическая практика осуществляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются такие способы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимальному количеству занимающихся.

На заключительную часть отводится 5-10 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень теоретической и методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия.

97. Учебно-методические занятия со слушателями по вопросам организации физической подготовки могут проводиться в виде военно-специальных игр.

98. Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навы-

ков и умений командиров подразделений в организации и проведении занятий по различным разделам физической подготовки и утренней физической зарядки. Продолжительность инструкторско-методических занятий — 2 учебных часа.

99. На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5-10 мин. В ней ставятся задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется готовность командиров подразделений к проведению инструкторско-методического занятия.

Основная часть проводится в течение 80-90 мин. В нее включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей занятия или зарядки, методикой обучения упражнениям, приемам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в такой последовательности: проверка теоретических знаний командиров подразделений, демонстрация методики его проведения с последующими комментариями по наиболее важным моментам организации методической практики и подведение итогов.

На заключительную часть отводится 5-10 мин. Дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих предметных и комплексных учебно-теоретических занятий или утренней физической зарядки.

100. С курсантами и слушателями военно-учебных заведений инструкторско-методические занятия проводятся по наиболее сложным темам методической подготовки. Как правило, они предшествуют учебно-методическим занятиям.

101. Инструкторско-методические занятия проводятся по следующему примерному плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 5 мин		
Построение, объяснение задач занятия и учебных вопросов	2	Военнослужащие — в двухшереножном строю
Содержание занятий по теме «Гимнастика и атлетическая подготовка» в летний период обучения	3	Особое внимание обратить на упражнения, выносимые на итоговую проверку
Основная часть — 85 мин		
Задачи, содержание и методика проведения подготовительной части занятия по гимнастике	20	Уточнить задачи подготовительной части, ее продолжительность, последовательность упражнений, назначить командиров для управления подразделением. После показа прокомментировать свои действия, обратив внимание на проведение упражнений потоком. Методическую практику организовать в парах. Оценить командиров по умению образцово выполнять упражнения и исправлять ошибки в процессе подсчета
Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину	20	Проверить знания по теме, этапы процесса обучения и их содержание, технику выполнения прыжка, подготовительные упражнения для разучивания. После демонстрации обучения напомнить руководителям о порядке оказания помощи и страховки. Методическую практику организовать на двух снарядах. Каждому офицеру указать на уровень его практической подготовленности
Методика тренировки в выполнении силовых упражнений с использованием многопролетных снарядов	20	Уточнить задачи этапа совершенствования, методы развития силы и способы организации обучаемых на многопролетных снарядах. Показать командирам методику проведения упражнений в парах, одновременно и по разделениям Методическую практику организовать в трех отделениях. На проведение каждого способа вызвать по одному офицеру. Отметить силовую подготовленность командиров и умение управлять подразделением в процессе тренировки

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Методика проведения игр и эстафет	20	Уточнить задачи и содержание игр и эстафет, рассмотреть методику их проведения на местности. Показ осуществить на примере эстафеты «Переноска тяжестей». Вызвать двух офицеров для методической практики и оценить их действия
Заключительная часть — 5 мин		
Подведение итогов занятия		Дать оценку теоретической, методической и практической подготовленности командиров и рекомендации по устранению недостатков. Указать литературу для подготовки к занятиям

102. Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных форм физической подготовки, выработку у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки военнослужащих.

К проведению показных занятий привлекаются лучшие методисты. Руководителем показного занятия является: в воинской части — начальник физической подготовки и спорта; в военно-учебном заведении — начальник кафедры физической подготовки или его заместитель. Показные занятия организуются в соответствии с расписаниями учебных занятий и учебно-методических сборов.

В подготовительной части (5-10 мин) объявляется тема, задача занятия, раскрывается его содержание.

В основной части демонстрируется та или иная форма (раздел) физической подготовки с попутными комментариями руководителя показного занятия по эффективности применяемых средств и методов.

В заключительной части (5-10 мин) руководитель занятия отвечает на вопросы командиров подразделений и подводит итоги.

103. С целью повышения профессиональной работоспособности военнослужащих к действиям в темное время суток тренировки в выполнении физических упражнений необходимо проводить с постепенным усложнением условий: вначале — при слабой видимости (в сумерках), затем — в темное время на открытой слабопересеченной местности, после этого — на местности с более сложным рельефом.

104. В содержание учебных занятий, проводимых в темное время суток, включаются физические упражнения, приемы и действия, изученные ранее на занятиях в обычных условиях и необходимые для выполнения задач ночью: передвижение на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типа, переноска тяжестей, рукопашный бой, переправы вплавь с использованием подручных средств и др.

105. В условиях жаркого климата в первые 1-1,5 месяца военной службы учебные занятия планируются на утренние часы и проводятся (первые две недели) с интенсивностью по частоте сердечных сокращений 140-160 уд./мин. В последующие две недели учебные занятия проводятся при температуре воздуха до +35°С. Через каждые 5-7 мин непрерывной физической тренировки с интенсивностью по частоте сердечных сокращений 150-160 уд./мин предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2-3 мин.

В последующем учебные занятия проводятся при более высокой температуре воздуха и с большей интенсивностью. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки каждую неделю повышается ступенчатым методом и доводится до 15-20 мин.

Проведение учебных занятий в условиях воздействия высоких температур с личным составом, впервые попавшим в условия жаркого климата, должно сопровождаться медицинским контролем.

106. За 1-1,5 месяца до передислокации личного состава в горную местность учебные занятия должны быть направлены на выработку устойчивости организма к кислородному голоданию и на формирование навыков в преодолении горных препятствий, горных рек, воспитание психологической устойчивости при действии в опасных условиях. В содержание занятий преимущественно включаются:

- бег на короткие дистанции с задержкой дыхания;
- бег на средние и длинные дистанции с применением противогаза;
- марш-броски;
- выполнение физических упражнений на единой, специальной и горной полосах препятствий;
- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

107. В первую неделю пребывания личного состава в условиях горной местности физические упражнения на выносливость применяются крайне ограниченно. В последующем в содержание учебно-тренировочных занятий включаются: упражнения по ускоренному передвижению, марш-броски, преодоление горных препятствий, приемы рукопашного боя, спортивные и подвижные игры.

На учебных занятиях вначале пребывания в горах продолжительность подготовительной части увеличивается до 15-20 мин, в основной части делаются 2-3 перерыва по 2-3 мин для восстановления дыхания и контроля пульса.

При наличии горной полосы и других специальных сооружений преодоление их сочетается с обучением навыкам в преодолении естественных горных препятствий, горных рек, метании гранат сверху вниз и снизу вверх на точность. На каждом учебном занятии планируется обучение страховке и самостраховке.

108. В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25°С, а в районах Крайнего Севера и Заполярья — не ниже минус 20°С. При более низкой температуре воздуха подготовительная часть проводится на открытом воздухе, основная и заключительная — в помещении.

Время, отводимое на подготовительную часть занятия, в первый месяц зимнего периода увеличивается. На учебных занятиях применяются физические упражнения из всех разделов. Лыжная подготовка проводится только при благоприятных погодных условиях. Интенсивность физической нагрузки — средняя. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков в выполнении физических упражнений в утепленной одежде. Основная направленность тренировки — развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

В дальнейшем (через 1 мес.), учебные занятия в основном проводятся комплексным методом, чаще они организуются вне помещений. Планируется концентрированное прохождение программы по лыжной подготовке. Упражнения на гимнастических снарядах и полосе препятствий выполняются групповым и поточным способами. В перерывах между подходами к снарядам (преодолением препятствий) выполняются общеразвивающие упражнения (наклоны, приседания, повороты, бег на месте и т.д.). Подходы к снарядам делаются ускоренным шагом.

109. При проведении учебных занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, определяется соответствующая форма одежды, устанавливается наблюдение военнослужащих друг за другом.

110. Физическая подготовка с личным составом, прибывающим для кратковременного выполнения профессиональных заданий в районах Крайнего Севера, планируется только в тех случаях, когда имеются длительные перерывы в выполнении этих заданий. В период полярной ночи тренировки носят профилактический характер и проводятся, как правило, в помещениях. При достаточной освещенности и благоприятных погодных условиях организуются и проводятся спортивные игры вне помещения.

111. Физическая подготовка военнослужащих в краткие сроки (15-20 дней) к действиям в особых условиях проводится с учетом характера и особенностей боевой деятельности подразделений.

В содержание учебных занятий по физической подготовке включаются физические упражнения и действия, способствующие развитию специальной выносливости и формирующие навыки, необходимые для выполнения боевых приемов и действий.

Тренировки, как правило, организуются в составе подразделения и проводятся в условиях, приближенных к боевым.

Физические упражнения выполняются с постепенным усложнением обстановки (в различное время дня, в условиях ограниченной видимости, ночью, в условиях замкнутого пространства).

Критерием определения физической готовности является выполнение комплексов специальных упражнений, включающих элементы, имитирующие боевую деятельность, сопряженную с выполнением нормативов, дающих основание для определения степени подготовленности военнослужащих к боевой деятельности.

Утренняя физическая зарядка

112. Утренняя физическая зарядка проводится с целью систематической физической тренировки военнослужащих. Она способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 мин после подъема ежедневно кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность — 30-50 мин.

113. Утренняя физическая зарядка проводится в составе подразделения старшиной или подготовленным заместителем командира взвода. Форма одежды объявляется дежурным по воинской части в зависимости от температуры воздуха и силы ветра согласно прилож. № 7 и 8.

114. Утренняя физическая зарядка проводится по вариантам. Варианты, куда включаются физические упражнения, изученные ранее на практических занятиях, разрабатываются начальником физической подготовки и спорта воинской части, который планирует их с учетом решения общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и особенностей боевой подготовки личного состава.

115. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, разделенного (включающего) на подготовительную, основную и заключительную части.

Примерные варианты проведения утренней физической зарядки приведены в табл. №3.

116. Утренняя физическая зарядка может периодически проводиться под музыку.

117. В зимних условиях утренняя физическая зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. При низкой температуре воздуха, ввиду сильного охлаждения она может проводиться в шинелях (куртках).

118. В теплое время года при наличии условий на утренней физической зарядке могут проводиться спортивные игры по упрощенным правилам, плавание и купание.

119. Утренняя физическая зарядка с использованием плавания проводится на водной станции (в бассейне) под руководством командира подразделения в такой последовательности: ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения для совершенствования техники плавания (10-15 мин); упражнения в плавании (30-37 мин); ходьба и бег (3-5 мин).

120. При проведении утренней физической зарядки в помещении выполняются общеразвивающие упражнения (на тренажерах, с гантелями, эспандерами, гирями) и комплексы вольных упражнений. Зарядка заканчивается бегом и ходьбой на месте.

121. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

122. Спортсмены, имеющие I спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части могут проводить утреннюю физическую зарядку по индивидуальному плану.

123. В период учебных и лагерных сборов зарядка с офицерами организуется и проводится в составе группы под руководством специалиста физической подготовки. Продолжительность зарядки — до 50 мин.

124. Контроль за проведением утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически — командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.

Таблица 3

Примерные варианты проведения утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть — 2-4 (5-6) мин	Основная часть — 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть — 2 (4) мин
Первый — общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй — упражнения на снарядах	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями, в лазании, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Третий — преодоление препятствий	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Преодоление отдельных препятствий, участков и в целом полосы препятствий, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Четвертый — комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Пятый — ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

***Примечание**: в видах Вооруженных Сил возможны иные варианты утренней физической зарядки (по решению командира).*

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

125. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится с целью повышения уровня физической тренированности и поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях боевого дежурства, попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами.

126. Физические упражнения в условиях боевых дежурств организуются и проводятся исходя из особенности воинской специальности. Инструкция по выполнению физических упражнений в условиях боевого дежурства разрабатывается начальником физической подготовки и утверждается командиром воинской части.

127. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

Она организуется и проводится при передвижении подразделений к местам занятий и при возвращении с них, а также в ходе практических занятий по боевой подготовке.

В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки и нагрузки; отражение в расписании занятий и плане-конспекте краткого содержания тренировки и инструктаж соответствующих должностных лиц.

Порядок ее проведения, содержание и контрольные нормативы для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части и начальником физической подготовки и спорта.

В содержание попутной физической тренировки включаются: марш-броски и передвижение на лыжах с попутным преодолением искусственных и естествен-

ных препятствий; тренировка в посадке и высадке из военно-транспортной техники; буксирование на лыжах за боевой техникой и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки.

Средствами физической тренировки в ходе практических занятий по боевой подготовке могут быть специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия.

Повышение физической нагрузки на занятиях по боевой подготовке достигается:

- увеличением количества повторений специальных приемов и действий;
- увеличением дистанции ускоренного передвижения;
- повышением скорости передвижения и выполнения других действий;
- увеличением массы переносимого груза;
- использованием средств индивидуальной защиты;
- уменьшением времени отдыха между упражнениями и действиями.

128. Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются с целью сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением.

В период длительного передвижения войск железнодорожным транспортом физические упражнения выполняются во время продолжительных остановок в форме зарядки в порядке установленном начальником воинского эшелона. Во время безостановочного движения воинского эшелона физические упражнения выполняются в вагонах через каждые 3-4 ч с соблюдением норм и правил безопасности.

При передвижении войск на боевых и транспортных машинах физические упражнения выполняются во время остановки, не выходя из машин или после высадки из них.

При нахождении в военно-транспортной технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, поднимание рук, ног, прогибание в грудной части и другие физические упражнения.

После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место занятий. Применяются пробежки по местности с преодолением препятствий, общеразвивающие упражнения или подвижные игры.

Содержание физической подготовки

Общие положения

129. Для эффективного решения задач физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие и поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков.

130. Физические качества — это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность. К основным физическим качествам военнослужащих относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

131. Под выносливостью понимается способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности.

Выносливость может быть общей и специальной. Она обусловливается физиологическими возможностями организма. Средствами развития выносливости являются: ускоренное передвижение, ходьба на

лыжах, преодоление препятствий, плавание, спортивные и подвижные игры.

132. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Развитие силы предполагает использование физических упражнений, способствующих увеличению степени напряжения мышц с помощью различных отягощений. С этой целью применяются физические упражнения в поднимании и переноске тяжестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, упражнения с собственным весом.

133. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Развитие быстроты осуществляется с помощью физических упражнений, требующих высокой скорости движения и срочных двигательных реакций. С этой целью применяются различные скоростные и скоростно-силовые упражнения (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.д.), а также упражнения, характеризующиеся динамичной и внезапной сменой ситуаций (спортивные и подвижные игры, упражнения на полосе препятствий, рукопашный бой и т.д.).

134. Под ловкостью понимается способность целесообразно согласовывать, соподчинять движения, организовывать их в единое целое, координировать движения с учетом освоенного действия или переключать их в соответствии с меняющимися условиями.

Развитие ловкости осуществляется двумя путями. Первый связан с систематическим пополнением двигательного опыта военнослужащих новыми формами движений, второй — с преодолением координационных трудностей, возникающих в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Первый путь реализуется в процессе разучивания новых физических упражнений, когда необходимо согласовывать движения и преодолевать помехи, возникающие на начальных этапах формирования двигательных умений.

Второй путь реализуется введением в привычные физические упражнения фактора необычности, предъявляющего дополнительные требования к координации движений. С этой целью используются физические упражнения из разделов гимнастики, преодоления препятствий, рукопашного боя, спортивных и подвижных игр.

135. Специальные качества — это свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности. К основным из них относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

136. Под устойчивостью к укачиванию понимается способность переносить воздействие механических и статокинетических раздражителей, возникающих в результате разнонаправленного перемещения в пространстве самолета (вертолета), корабля, боевых и транспортных машин. Она развивается физическими упражнениями, вызывающими угловые и прямолинейные ускорения, воздействующие на вестибулярный анализатор, а именно: упражнения на специальных снарядах, акробатические и гимнастические упражнения.

137. Под устойчивостью к гравитационным перегрузкам понимается способность организма противостоять инерционным силам ускорения, возникающим при резком изменении скорости и направления движения самолета (вертолета).

Гравитационные перегрузки могут действовать в направлении от таза к голове (продольные отрицатель-

ные), от головы к тазу (продольные положительные), от груди к спине и от спины к груди (поперечные).

Повышение устойчивости к продольным отрицательным перегрузкам осуществляется с помощью упражнений, связанных с изменением положения тела в пространстве и воздействии перегрузок в направлении «таз -голова» (вис вниз головой на перекладине, кольцах, брусьях; стойка на плечах, голове, кистях; прыжки в воду).

Повышение устойчивости к продольным положительным перегрузкам осуществляется с помощью физических упражнений, связанных с длительным напряжением мышц живота, ног (упражнения с тяжестями, угол в упоре и т.п.) и воздействием перегрузок в направлении «голова — таз» (прыжки на батуте, вращения на лопинге, бег на короткие и средние дистанции).

Повышение устойчивости к поперечным перегрузкам осуществляется физическими упражнениями, вызывающими необходимость пользоваться грудным типом дыхания в направлении «грудь-спина» и «спина-грудь» (упражнения с тяжестями, прыжки на спину и грудь на батуте).

138. Под устойчивостью к кислородному голоданию понимается способность эффективно действовать в условиях недостатка кислорода.

Устойчивость к кислородному голоданию развивается физическими упражнениями со значительными нагрузками на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также физическими упражнениями с длительными задержками дыхания (ныряние в длину, прыжки в воду, бег на короткие и средние дистанции).

139. Под устойчивостью к вибрации понимается способность переносить механические колебания, передающиеся через вибрирующие опорные поверхности или предметы военной техники (самолеты, вертолеты, танки и т.п.).

Устойчивость к вибрации развивается физическими упражнениями, способствующими формированию навыков в преодолении скованности, произвольного расслабления мышц и регулярного дыхания.

140. Под устойчивостью к гиподинамии понимается способность поддерживать работоспособность в условиях пониженной двигательной активности, когда нагрузка на мышцы резко уменьшается.

Устойчивость к гиподинамии достигается физическими упражнениями, развивающими выносливость, и специальными упражнениями, выполняемыми в различных условиях учебно-боевой деятельности.

141. Военно-прикладные навыки — это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей.

К основным военно-прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

142. В военно-учебных заведениях, готовящих специалистов по физической подготовке и спорту, в содержание разделов могут включаться другие упражнения и виды спорта в соответствии с учебным планом.

ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

143. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. На занятиях по гимна-

стике создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических умений и навыков.

144. Занятия проводятся на гимнастических площадках и в городках, спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, а также на местности.

145. В подготовительную часть включаются строевые приемы и упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для совершенствования положения «наскок» и «соскок», комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные упражнения и упражнения в прыжках. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части могут выполняться под музыку или без нее на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой, гантелями.

146. В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты. Для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на специальных снарядах: лопинге, стационарном и подвижном гимнастических колесах, батуте. Военнослужащие-женщины в основной части занятия выполняют комплексы ритмической гимнастики в сочетании с физическими упражнениями на тренажерах.

147. Физические упражнения на гимнастических и специальных снарядах, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, а комплексы вольных упражнений — по разделениям.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем в целом.

148. Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми военнослужащими, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по нескольку человек, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

149. Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде, например: «Рядовой Петров, на исходное положение шагом (бегом) — МАРШ». Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «Я», по исполнительной команде отвечает «ЕСТЬ», строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги).

150. По команде «К СНАРЯДУ» (при выполнении прыжков и акробатических упражнений — «ВПЕРЕД») обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физические упражнение, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений «наскок» и «соскок». По команде «К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший упражнения — становится в строй.

На проверках после команды «К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») военнослужащий принимает строевую

стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию.

151. Для одновременного выполнения физических упражнений военнослужащие выходят из строя по команде «Отделение (взвод), на исходные положения шагом (бегом) — МАРШ». По команде «К СНАРЯДУ» или «ВПЕРЕД» обучаемые выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

152. Для выполнения физического упражнения в парах военнослужащие рассчитываются на «первый» и «второй» и размыкаются по команде, например: «Отделение (взвод), по двое на снаряд, влево, разомКНИСЬ». Затем подается команда: «Первые номера, на исходные положения, вторые номера — для оказания помощи и страховки, шагом — МАРШ», по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде «К СНАРЯДУ» первые номера выполняют физические упражнения, по его завершении поворачиваются лицом к руководителю, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

153. Для поточного выполнения физических упражнений после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству подходов и повторений подаются команды, например: «Потоком — К СНАРЯДУ» или «Потоком — ВПЕРЕД». При необходимости указывается дистанция между обучаемыми: «Отделение, дистанция пять шагов, потоком — ВПЕРЕД».

154. Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются несколько мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После дозировки физической нагрузки по весу отягощений, количеству по-

вторений, времени работы и отдыха, военнослужащие по командам руководителя подходят к указанным тренажерам, останавливаются и поворачиваются лицом к ним. Начинается выполнение упражнений по команде «К СНАРЯДУ», а заканчивается по команде : —«Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ». Затем обучаемые поворачиваются и происходит смена мест занятий по кругу.

155. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и физических упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении физических упражнений на специальных снарядах.

156. В содержание занятий включаются следующие упражнения:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1. Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» — соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» — выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» — прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» — разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» — повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» — повернуть туловище прямо, руки на пояс

«Тринадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» — выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз-два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» — сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» — толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» — резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» — выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» — не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх — в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» — прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине.

Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

Упражнение 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 6. Подъем силой на перекладине.

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем — другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.

Упражнение 7. Комбинированное силовое упражнение на перекладине.

Вис хватом сверху; выполнить в любой последовательности подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой; во второй и последующих сериях сохранить начатую очередность выполняемых упражнений. Положение виса и упора фиксируются; при подтягивании подбородок — выше перекладины; при поднимании ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству циклов.

Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине.

Для курсантов 1-го курса военно-учебных заведений и военнослужащих 2-й возрастной группы: вис, размахивание, подъем завесом правой (левой) вне, перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.

Для курсантов 2-го курса военно-учебных заведений и военнослужащих 1-й возрастной группы: вис, размахивание, подъем разгибом, мах дугой, соскок махом назад.

Для курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад, мах дугой, соскок махом назад.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Упражнение 10. Угол в упоре на брусьях.

Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.

Упражнение 11. Соскок махом вперед на брусьях.

Для курсантов 1-го курса военно-учебных заведений и военнослужащих 2-й возрастной группы: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Для курсантов 2-го курса военно-учебных заведений и военнослужащих 1-й возрастной группы: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Для курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, перехват руки вперед, силой стойка на плечах (держать 3 с), кувырок вперед и сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Разрешается выполнять соскок махом вперед в другую сторону.

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

Высота снаряда 125 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается в 1 м от снаряда, прыжок выполняется с разбегу.

Упражнение 13. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно; прыжок выполняется с разбегу, толчком руками о дальнюю половину коня.

Упражнение 14. Стойка на голове.

Упор присев; принять положение стойки на голове произвольным способом. Держать 5 с. Время удержания стойки определяется с момента фиксации тела в вертикальном положении.

Упражнение 15. Кувырок вперед прыжком.

Исходное положение – строевая стойка; 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, строевая стойка.

Упражнение 16. Комплексное акробатическое упражнение.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке с травяным покрытием. По команде «МАРШ» пробежать с высокого старта 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направле-

нии. При выполнении кувырков в зале разрешается использование матов.

Упражнение 17. Комплексное силовое упражнение. Выполняется в течение 1 мин: первые 30 с — максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с — максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Упражнение 18. Поднимание гири 24 кг (рывок). Стойка — ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук — другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг — 8 раз; 70 кг и выше — 12 раз.

Упражнение 19. Толчок двух гирь 24 кг по длинному циклу.

Толчок гирь состоит из двух приемов: подъема на грудь и толчка от груди.

Стойка — ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем — вниз, не касаясь пола. Запрещается отдыхать, удерживая гири, опущенные вниз и в положении на грудь.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Упражнение 20. Удержание штанги 90 кг.

Лежа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках; поднять штангу на прямые ноги, затем опустить ее на 25-30 см вниз и удерживать на полусогнутых ногах. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации штанги на полусогнутых ногах.

Упражнение 21. Статическое силовое упражнение.

Упражнение включает в себя два статических положения, выполняемых одно за другим с интервалом в 1 мин: первое — сед на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны; наклонится назад и удерживать тело в горизонтальном положении максимальное время; второе — лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени; приподнять туловище и удерживать его в горизонтальном положении максимальное время.

Время выполнения каждого положения определяется с момента его фиксации до прекращения удержания горизонтального положения.

Время, затраченное на выполнение обоих положений, суммируется.

Упражнение 22. Лазание по канату (шесту).

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз — произвольным способом. Оценка производится по способу лазания:

«отлично» — лазание без помощи ног, ноги — в положении **«угол»**;

«хорошо» — лазание без помощи ног, ноги — произвольно;

«удовлетворительно» — лазание с помощью ног.

Упражнение 23. Упражнение на батуте.

Для курсантов 1-го курса военно-учебных заведений и военнослужащих 2-й возрастной группы: два основных прыжка, прыжок на живот, основной прыжок, прыжок в сед, основной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, основной прыжок, прыжок в группировке, два основных прыжка.

Для курсантов 2-го курса военно-учебных заведений и военнослужащих 1-й возрастной группы: два основных прыжка, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

Для курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений: два основных прыжка, прыжок на живот, основной прыжок, прыжок в сед, основной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

Упражнение 24. Упражнение на стационарном гимнастическом колесе.

Выполняется 10 оборотов влево и 10 оборотов вправо. Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения вертикали головой вверх. Оценка производится по общему времени, затраченному на 20 оборотов, без выключения секундомера после выполнения первых 10 оборотов. Разрешается начинать упражнение в любую сторону.

Упражнение 25. Упражнение на подвижном гимнастическом колесе.

Выполняется 10 оборотов (спиралей) в любую сторону. Оценка производится по сложности упражнения:

«отлично» — вход в спираль, катание по спирали и поднимание колеса в вертикальное положение;

«хорошо» — вход в спираль, катание по спирали;

«удовлетворительно» — вход в спираль с помощью партнера и катание по спирали.

Упражнение 26. Упражнение на лопинге № 1.

Выполняется 4 серии по 5 оборотов со сменой направления вращения после каждой серии. Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения рамой лопинга верхнего вертикального положения. Количество раскачиваний во время выполнения упражнения и между сериями не ограничивается. Упражнение оценивается по сумме времени, затраченного на выполнение 4 серий.

Упражнение 27. Упражнение на лопинге № 2.

Выполняется произвольное количество оборотов с пятью поворотами на 360° вокруг вертикальной оси в одну сторону. Начинается упражнение в момент нахождения рамы лопинга в верхнем вертикальном положении и заканчивается по завершении пятого поворота. Оценка упражнения производится по общему времени, затраченному на пять поворотов.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

157. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

158. Занятия по рукопашному бою проводятся:

- при обучении приемам боя с оружием — на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами, мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с

окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;
- при обучении приемам боя без оружия — на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

159. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовки к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным сигналам и командам, приемы рукопашного боя с оружием, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

В подготовительную часть занятия, проводимую без оружия, включаются: ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

160. В содержание основной части занятий включаются:
- комплекс приемов РБ-Н (начальный) – для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в период совершенствования начальной военной подготовки (для курсантов вузов – в период общевойсковой подготовки);
- комплекс приемов РБ-1 (общий) — для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, всех видов и родов войск Вооруженных Сил;
- комплекс приемов РБ-2 (специальный) — для личного состава подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты,

мотострелковых и разведывательных подразделений, курсантов и слушателей военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений;

- комплекс приемов РБ-3 (специальный) — для личного состава разведывательных подразделений и воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений.

161. Личный состав подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты и разведывательных подразделений наряду с приемами РБ-2 и РБ-3 дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальным программам.

162. Разучивание изготовок к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой, приемов нападения с оружием, комплексов на 8 счетов осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий.

163. Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах.

На обучение простым приемам и действиям (уколам, ударам, защите от ударов) планируется в среднем 5 — 10 мин, а более сложным (обезоруживанию, броскам и др.) – 16 — 20 мин.

Выполнение приемов защиты обязательно сочетается с нанесением противнику ударов, уколов в наиболее уязвимые места и при необходимости доводится до положения связывания лежа или конвоирования. Болевые приемы, приемы обезоруживания и броски разучиваются в обе стороны.

В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка или учебные схватки.

164. В содержание комплексной тренировки включаются: передвижения, преодоление препятствий в сочетании с поражением мишеней штыком и выполнением других приемов рукопашного боя. На первых занятиях создается несложная обстановка, в дальнейшем — количество преодолеваемых препятствий и дистанция увеличиваются, расстановка мишеней усложняется.

Комплексная тренировка проводится периодически с применением имитационных средств.

165. Учебные схватки являются основной формой совершенствования навыков и умений рукопашного боя у военнослужащих. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих и т.п.).

Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные (вольные) схватки.

В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту атакующих действий, защитные действия).

В полуобусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, руководитель занятия разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и т.д.

Вольные бои проводятся при достижении обучаемыми соответствующего уровня подготовленности, но не ранее, чем через 1 год обучения. Бои проводятся в

соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою Военно-спортивной классификации.

166. В течение первого года обучения на учебные схватки планируется 10 — 15% времени основной части учебного занятия, в дальнейшем — 15 — 25% и более.

167. При обучении приемам рукопашного боя подаются команды :

- для изготовки к бою — «К бою — ГОТОВЬСЬ»;
- для нанесения укола на месте — «КОЛИ»;
- для нанесения уколов в движении — «Нанести уколы по чучелам (мишеням) — ВПЕРЕД»;
- для отбивов — «Вправо (влево, вниз направо) — ОТБЕЙ»;
- для нанесения ударов — «Штыком (стволом, прикладом, магазином, лопатой, ножом, рукой, ногой) — БЕЙ»;
- для выполнения приема по разделениям указывается исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении уколу штыком с выпадом: «С выпадом одной ногой и толчком другой ударным движением рук вперед поразить штыком цель (мишень), делай —«РАЗ», выдернуть штык, делай – «ДВА», изготовиться к бою, делай – «ТРИ»;
- для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания, освобождения от захвата или броска — «Загиб руки за спину — начи-НАЙ», «Заднюю подножку — начи-НАЙ», «Обезоруживание начи-НАЙ», «Освобождение от захвата – начи-НАЙ» и т.п.;
- для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем — исполнительная команда «ВПЕРЕД». Например: «Переползти 5 метров, свалить противника

броском с захватом ног сзади и выполнить удушающий захват — ВПЕРЕД».

168. В содержание занятий по рукопашному бою включаются изготовки к бою, передвижение, приемы самостраховки, комплексы рукопашного боя, специальные приемы и действия.

Изготовки к бою — это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными.

Для изготовки к бою без оружия * — выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки — впереди и несколько выше пояса.

Для изготовки к бою с автоматом — подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой — за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки — перед поясом.

Для изготовки к бою с ножом — принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

---

* *Здесь и далее в тексте настоящего Наставления описание изготовок к бою приводится для правши; для левши — техника аналогична, но все действия выполняются другой рукой (ногой) и в другую сторону*

Для изготовки к бою с пехотной лопатой — выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки — на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть — на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг, шаг с переменой изготовки к бою, скачок, бег.

Приемы самостраховки предохраняют от ушибов о землю при единоборстве с противником. Они включают группировку, кувырки, падения и производятся следующим образом.

Группировка — сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам .

Кувырок вперед — из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготовиться к бою.

Кувырок назад — из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготовиться к бою.

Падение вперед — из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с

груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготовиться к бою.

Падение назад – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготовиться к бою.

Падение на бок – из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготовиться к бою.

Кувырок через плечо — из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготовиться к бою.

169. Упражнение 28. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Он включает приемы самостраховки и следующие приемы боя с автоматом: укол штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином, защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата (карабина) противником.

Укол штыком (тычок стволом) без выпада – быстро выпрямляя руки, направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом — направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение. Сдвоенный укол штыком с выпадом — с выпадом левой ногой нанести укол в цель, выдернуть штык и без остановки нанести укол с выпадом правой ногой, изготовиться к бою. Удары штыком и стволом автомата (карабина) выполняются после короткого замаха и сближения с противником, они наносятся сверху вниз или слева (справа) направо (налево) вниз.

Удар прикладом сбоку — движением оружия правой рукой налево, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ноги.

Удар магазином нанести быстрым движением рук (автоматом вперед) от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги или коротким шагом.

Защита подставкой автомата (карабина) выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника.

Освобождение от захвата противником автомата — нанести противнику удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и нанести удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.

После изучения всех указанных приемов в отдельности они совершенствуются в процессе последовательного их выполнения.

170. Упражнение 29. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н и дополнительно следующие приемы.

Приемы нападения с оружием.

Удар прикладом снизу — движением оружия правой рукой вперед, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом.

Удар затыльником приклада — с замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой поразить цель затыльником приклада.

Колющие удары ножом — нанести быстрым ударным движением вооруженной руки сверху (снизу).

Режущие и колющие (сбоку, прямо и наотмашь) удары ножом — нанести быстрыми движениями вооруженной руки (горизонтально, вертикально и по диагонали) с поворотом туловища.

Уколы штыком, удары ножом, лопатой, прикладом и магазином — нанести в незащищенные места, после чего немедленно принять изготовку к бою.

Приемы защиты с оружием.

Отбивы автоматом (карабином) — ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз-направо); вслед за отбивом провести ответную атаку.

Приемы нападения без оружия.

Удар рукой прямо — нанести кулаком (основанием ладони): из изготовки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар.

Удары рукой сбоку, снизу, сверху — нанести кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони и локтем.

Удар ногой снизу — нанести носком, подъемом стопы или коленом.

Удары ногой (вперед, прямо, сверху, сбоку, назад) — нанести каблуком или стопой.

Удары наносятся кратчайшим путем, как правило, без замаха в наиболее уязвимые места: по голове, ключице, суставам рук и ног, в солнечное сплетение, печень, почки, подреберье, промежность, по крестцу, голени, стопе. Вслед за ударом принимается изготовка к бою или выполняются другие приемы.

Приемы защиты без оружия.

Защита от ударов рукой — выполнить отбив руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.

Защита от удара ногой — выполнить подставкой стопы (каблука, бедра) под удар, после чего нанести встречный удар рукой в голову или туловище противника.

Защита от удара ногой подставкой рук – остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу.

Защита от удара коленом снизу — прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге.

Приемы обезоруживания.

Обезоруживание противника при уколе штыком:

с уходом влево — с шагом влево и разворотом туловища направо отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в пах (колено) сбоку, вырвать оружие;

с уходом вправо — с шагом вправо и разворотом туловища налево отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в колено сбоку и вырвать оружие.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

сверху — с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на замахе, другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя, нанести удар ногой в пах, нажимая предплечьем на боковую часть клинка наружу, обезоружить его;

снизу или прямо — с шагом вперед и в сторону защититься подставкой предплечья левой (правой) рукой вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож.

Освобождение от захватов противником:

шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой);

шеи (одежды) спереди — нанести удар ногой (коленом), соединяя вместе кулаки и разведя локти в стороны, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).

После изучения отдельных приемов они отрабатываются в комбинациях. Комбинация — комплекс последовательно выполняемых приемов и действий (передвижений, ударов, блоков). Она включает два, три и более технических приема. Перечень основных комбинаций технических приемов приведен в прилож. № 10.

171. Упражнение 30. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы.

Приемы нападения с оружием.

Удары пехотной лопатой — нанести сверху и сбоку, наотмашь. Тычок лопатой выполнить с выпадом правой (левой) ногой.

Приемы защиты с оружием.

Отбивы пехотной лопатой — выполнить ударом ребром лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз-направо, вверх. Вслед за отбивом нанести ответный удар лопатой.

Приемы защиты без оружия.

Защита от удара ногой уходом в сторону — при ударе противника правой ногой с шагом левой влево-вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу, рвануть ее вверх, опрокинуть противника на землю и нанести удар ногой.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой:

сверху или справа — с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове;

наотмашь или тычком — с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику отбить предплечьями вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить черенок лопаты, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове.

172. Упражнение 31. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).

Включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-Н, РБ-1, РБ-2, и дополнительно следующие приемы.

Болевые приемы.

Загиб руки за спину — захватить рукой кисть руки противника, другой рукой — сверху одежду у локтя и нанести удар ногой, вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем загнуть за спину; нанести удар реб-

ром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника. Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, нанести удар по голове, плотно прижать захваченную руку и провести загиб другой руки.

Рычаг руки наружу — захватить кисть противника двумя руками снизу, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью, нанести удар ногой и, выкручивая руку наружу, свалить противника на землю, нанести удар ногой, загнуть руки за спину, связать.

Рычаг руки внутрь — захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести удар ногой в голень или пах; рывком выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия, подвести его плечо под свое плечо и, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать.

Узел руки наверху — захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху; рванув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб; поднимая предплечье руки противника вверх, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел). Поворачиваясь налево, нанести удар ногой в промежность противника, свалить его, нанести удар ногой, провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его.

Удушение сзади — подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову и с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб рвануть голову на себя; предплечьем другой руки захватить шею хватом за предплечье сверху, соединив руки и разворачиваясь влево (вправо), навалить противника себе на спину и провести удушение.

Броски.

Задняя подножка – из исходного положения (изготовка к бою или обоюдный захват) захватить противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги, с шагом вперед и в сторону движением рук и туловища вниз осадить противника на эту ногу; поставить ногу за опорную ногу противника, подбивая ее, и рывком рук бросить через ногу противника на землю, нанести удар ногой, связать.

Бросок через спину – с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой, связать.

Бросок с захватом ног и удушение — подскочить к противнику сзади и захватить руками его ноги ниже колен; толкнув его плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести ему удар носком в промежность или живот. Прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя (под плечо противника), нанести удар по голове, отогнуть голову назад одной рукой и наложить на горло предплечье другой руки; соединив руки, провести удушение. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение руками и ногами.

Приемы обезоруживания

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево:

- с шагом левой ногой влево (вперед-влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой

и захватить оружие противника, сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой, нанести удар ногой в пах, провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, держащей оружие;

- прыжком уйти влево от укола, отбивом захватить оружие двумя руками, нанести удар в пах, вырвать оружие;
- с шагом левой ногой вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки и скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу вперед, а затем — круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху вниз обезоружить противника.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо: шагом или скачком уйти от укола вправо, развернув туловище влево, отбить ствол оружия противника левой рукой и захватить его; нанести одновременно удар наотмашь по лицу (горлу), а правой ногой — под стопу впереди стоящей ноги противника, с ударом ногой вырвать оружие и нанести противнику удар прикладом.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

прямо — отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить;

сверху — защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника, сверху нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить;

снизу — с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено; провести загиб руки за спину и обезоружить противника;

наотмашь — с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой; провести рычаг руки внутрь (или узел руки наверху), обезоружить.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:

при попытке достать пистолет из кобуры (кармана) — с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить ее снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить;

при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры спереди) — с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу и обезоружить;

в упор спереди — с шагом вперед в сторону отбить и поворотом туловища уйти с направления огня, захватить вооруженную руку противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить;

в упор сзади — с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху: с шагом левой ноги вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки, внешней частью предплечья правой руки встретить и сопроводить удар противника по ходу его движения, захватить руку в лучезапястном суставе (можно

нанести удар ногой). Вывести противника из равновесия вперед, выполнить рычаг руки внутрь и обезоружить.

Освобождение от захватов противника:

шеи спереди (одежды на груди) — нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, а второй рукой захватить ее сверху; переходя на захват двумя руками, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь;

шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать);

туловища с руками сзади — нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать);

туловища сзади — нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину;

туловища спереди — нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней — в лицо;

туловища с руками спереди — нанести удар коленом в пах или ребром ладони, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

ног спереди — нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой — подбородок снизу, с шагом назад и рывком повернуть голову, свалить противника;

ног сзади — падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.

Специальные приемы и действия

Связывание противника:

веревкой — свалить противника на землю и загнуть

руки за спину; веревку надеть петлей на запястье его левой руки, перекинуть петлей через шею (или правое плечо, под грудь, пропустив в локтевой сгиб левой руки) и связать запястья обеих рук;

брючным и поясным ремнями — свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти, поясной ремень пропустить под шею и привязать к брючному ремню;

брючным ремнем или веревкой — свалить противника на землю вниз лицом, ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой;

палкой — свалить противника на землю, просунуть палку в рукава куртки за спиной и привязать к ней запястья рук или связать спереди руки и ноги противника и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных рук и ног.

Обыск:

в упоре у стены — заставить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и, угрожая оружием, произвести обыск;

в упоре согнувшись — заставить противника принять положение «упор согнувшись»: ноги врозь, руки вместе и, угрожая оружием, произвести обыск;

лежа на земле — заставить противника лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе и, угрожая оружием, произвести обыск.

Конвоирование:

На болевом приеме — произвести загиб руки за спину, захватить за каску, волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении.

Под угрозой оружия — угрожая оружием и находясь на расстоянии 3 — 5 м, лишая тем самым противника возможности применить прием обезоруживания, сопровождать его в нужном направлении.

Метание ножа и пехотной лопаты:

Метание ножа хватом за клинок — из изготовки к бою, держа клинок ножа лезвием наружу от ладони, а рукоятью — вперед, выполнить замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель.

Метание ножа хватом за рукоятку — выполнить аналогично замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель.

Метание пехотной лопаты — из изготовки к бою, удерживая лопату за дальнюю треть рукоятки лезвием вперед вверх, черенок вдоль оси предплечья, после замаха, выпуская рукоятку из ладони, послать лопату в цель.

173. Упражнение 32. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение — строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

174. Упражнение 33. Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов.

Исходное положение — строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.
2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.
8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

175. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
- правильным применением приемов страховки и самостраховки;
- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;

- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

176. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

177. Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в военной форме одежды (приложение №15).

178. В содержание занятий включаются:

- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
- специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений;
- метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);
- контрольные упражнения на полосах препятствий.

179. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий.

При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег различными способами, перебежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам («К БОЮ», «В УКРЫТИЕ», «ВОЗДУХ» и т.п.), бег на 150 — 200 м с попутным преодолением несложных препятствий. В подготовительную часть занятия без оружия включаются: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, бег с попутным преодолением несложных препятствий. Перед выполнением упражнения (приема, действия) отдается предварительное распоряжение, в котором указывается исходное положение, содержание упражнения, конечное положение, порядок выполнения, а затем исполнительная команда, например: «Исходное положение — у лабиринта, перелезть через забор силой и бегом вернуться в строй, выполнить упражнение 2 раза в быстром темпе. Рядовой Петров — ВПЕРЕД». Для выполнения упражнений потоком подается команда, например: «Отделение, потоком, дистанция 10 шагов — ВПЕРЕД».

180. В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий или местности длиной 40 — 60 м с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Упражнения выполняются: поточно, соревновательным, групповым, круговым способами. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным, а затем — по вертикальным целям. В каждое занятие включаются комплексная тренировка в выполнении контрольного упражнения или боль-

шей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения.

181. На первых занятиях в процессе тренировки совершенствуются точность и быстрота выполнения приемов с постепенным усложнением условий выполнения, которое достигается:

- применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;
- увеличением дистанции до препятствий и целей;
- преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами;
- изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.

182. На последующих занятиях основное внимание в процессе тренировки уделяется развитию общей и скоростной выносливости, которая достигается:

- многократным выполнением приемов после действий, дающих значительную физическую нагрузку;
- выполнением приемов в комплексе с другими действиями как на полосах препятствий, так и на различной по характеру местности;
- выполнением приемов и упражнений в средствах индивидуальной защиты в условиях ограниченной видимости и ночью.

183. Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся в полной экипировке с применением имитационных средств и очагов пожара, в разное время суток и в различных погодных условиях.

184. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий обеспечивается:

- вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;

- увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- выполнением метания гранат в сторону от направления бега;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

185. В раздел «Преодоление препятствий» включаются следующие упражнения.

Упражнение 34. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Выполняется без оружия. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя в траншее; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1х2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели * ; выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть

* *Разрешается выполнять с макетом автомата соответствующего размера и массы.*

стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

186. Специальные контрольные упражнения (СКУ) на полосах препятствий.*

Упражнение 35. Для личного состава подразделений и воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей), морской пехоты Военно-Морского Флота, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих воинских частей.

Выполняется с автоматом (карабином), сумкой для магазинов, двумя магазинами и противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке, противогаз в сумке); влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта, пробежать 200 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок, соскочить в траншею и надеть противогаз; выскочить из траншеи и преодолеть овраг по бревну, пройти по нему до конца и соскочить на землю; преодолеть завал; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг и перенести его на передний бруствер, затем — снова на задний; снять противогаз и уложить его в сумку, выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, пе-

* *При непоражении цели тремя гранатами оценка за выполнение контрольных упражнений снижается на один балл.*

репрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншеи, метнуть гранату Ф-1 массой 600 г на 15 м по щиту размером 2х1 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, спрыгнуть на землю; перепрыгнуть через траншею.

Упражнение 36. Для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих воинских частей.

Выполняется с противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя во рву; выскочить из рва и пробежать 60 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок и в обратном направлении перепрыгнуть траншею; добежать до горки с грузом, поднять с земли ящик массой 40 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и в обратном порядке опустить на землю; влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату массой 600 г на 13 м по кругу диаметром 2 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; вылезти через запасный люк; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести на передний бруствер, затем снова на задний и

выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта и перелезть через забор; преодолеть четыре ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой; преодолеть стенку и соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения и выскочить из колодца; пролезть в пролом стенки; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень, соскочить с нее на землю и преодолеть три ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м, пробежать 60 м, перепрыгнуть первую траншею, обежать флажок, перепрыгнуть траншею, пробежать 60 м и соскочить в ров.

Упражнение 37. Для личного состава воздушно-десантных войск.

Выполняется с автоматом, сумкой для магазинов, двумя магазинами и противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя у линии старта с оружием в руке; пробежать по дорожке 200 м до линии начала полосы, обежать флажок; проползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал; вскочить на кормовую часть макета боевой машины, влезть в кормовой люк; метнуть из люка наводчика-оператора гранату массой 600 г по рву (засчитывается прямое попадание), при непопадании в ров первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; вылезти через люк механика-водителя; перепрыгнуть ров шириной 2,5 м и пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на

каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, взять ящик массой 24 кг, пробежать с ним по ходу сообщения до траншеи, положить ящик на бруствер; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, спрыгнуть на землю; преодолеть ров по качающемуся трапу.

Упражнение 38. Для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-учебных заведений (учебных воинских частей), готовящих специалистов для этих воинских частей.

Выполняется с противогазом. Дистанция — 360 м. Исходное положение — стоя перед линией начала полосы; пробежать 120 м вдоль полосы, обежать флажок, добежать до стойки с грузом, снять конец с утки и опустить на землю; поднять груз, выбирая конец, и надежно закрепить его за утку; влезть по ближнему штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пролезть в горловину и пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить); подняться по вертикальному трапу, отдраить крышку; пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу; взять груз массой 24 кг, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю; подняться по наклонному трапу, пролезть через люк, задраить крышку и спуститься по вертикальному трапу, наступая на ступени, пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить) и пролезть в горловину; влезть по ближнему штормтрапу на выстрел, на-

ступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пробежать до линии начала полосы, обежать флажок; пробежать 120 м.

Упражнение 39. Для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах.

Выполняется с автоматом (карабином), сумкой для магазинов, двумя магазинами. Дистанция — 100 м. Исходное положение — изготовка для стрельбы лежа перед линией начала полосы; пробежать до первой вышки канатного перехода; по вертикальной лестнице влезть на террасу, выбрать веревку с грузом массой 24 кг до упора в перила и, не бросая, опустить на землю; пройти по нижнему тросу до второй вышки, перелезть на веревку и спуститься по ней; взбежать по наклонной доске на тропу, пробежать по ней, наступая на каждый отрезок, и с последнего отрезка соскочить на землю; пролезть через ограничительный проход и влезть на второй участок тропы, наступая на каждый отрезок, пробежать по нему; пролезть по веревочному мосту на металлическую конструкцию; пройти по горизонтальной лестнице до конца, преодолеть в висе на руках горизонтальную лестницу в обратном направлении до последней перекладины и спрыгнуть на землю; пройти по качающемуся бревну; подняться по наклонной стене горки до нижнего карниза (разрешается использовать веревку), влезть на него, подняться на террасу и с колена метнуть гранату массой 600 г в цель — круг диаметром 3 м (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; спуститься по вертикальной стенке с треугольными вырезами, используя три точки опоры; прыжками преодолеть «сухое русло реки» по выступающим камням (при

срыве с одного из них вернуться и продолжать бег с него); пересечь линию финиша.

Упражнение 40. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения.*

Выполняется в составе подразделений с личным оружием и противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя перед траншеей, оружие в руке; перепрыгнуть через траншею и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обогнуть флажок, взять ящики массой 24 кг (количество ящиков — на один меньше числа военнослужащих); соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него; преодолеть лабиринт под поперечными балками, перелезть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, под четвертой пробежать, пролезть в пролом стенки, соскочить в траншею и пройти по ходу сообщения до колодца; выскочить из колодца и перелезть через стенку; пробежать под четвертой и третьей ступенями лестницы, преодолеть вторую и первую ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; перелезть через забор; соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него, пробежать 20 м, положить ящики и обогнуть флажок, пробежать 100 м по дорожке в обратном направлении.

Упражнение 41. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, взвода с личным оружием и противогазом. При вы-

* *Командиры подразделений и их заместители выполняют физическое упражнение в составе проверяемых подразделений.*

полнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки. Время определяется по последнему военнослужащему. Дистанция — 1100 и 3100 м.

Пробежать 1 или 3 км. Преодолеть полосу препятствий: преодолеть ров; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор; преодолеть разрушенную лестницу, наступая на три ступени; соскочить на землю, под четвертой ступенью пробежать; преодолеть стенку; перепрыгнуть через траншею.

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

187. Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

188. Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дороге и вне дорог.

189. В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и маршброски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

190. Занятия проводятся в составе подразделений, фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть занятия включает: ходьбу и бег, направленные на подготовку организма военнослужащих; упражнения на месте для совершенствования гибкости, подготовки мышц и связок; специальные

прыжково-беговые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата обучаемых к нагрузкам основной части занятий; ускорения.

В основную часть занятий включаются: бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м, челночный бег, эстафеты); бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 10 км и более); кроссы, марш-броски до 10 км; специальные прыжково-беговые упражнения, в метаниях, с отягощением.

191. Упражнения в беге, прыжках и метаниях разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных и имитационных упражнений, а также по разделениям.

192. Тренировка в беге на короткие дистанции, а также разучивание новых упражнений проводится в начале занятия; на средние и длинные дистанции — в конце. На начальном этапе тренировок в беге на длинные дистанции и марш-бросках слабо подготовленные военнослужащие выделяются в отдельную группу.

193. При обучении бегу на короткие дистанции при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений обучаемые выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с интервалом в 2 — 3 шага. Руководитель, находясь спереди-сбоку на расстоянии 15 — 20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду. В предварительном распоряжении указывается: какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения, а также количество повторений.

194. Исполнительная команда для поточного выполнения упражнения подается: «Потоком, дистанция восемь шагов (до двойного дерева) — ВПЕРЕД» Для выполнения упражнения по шеренгам (по одному): «Первая шеренга (рядовой Петров) — ВПЕРЕД».

195. Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». Словесные команды «НА СТАРТ» и «ВНИМАНИЕ» можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде «НА СТАРТ» военнослужащий из исходного положения (3 — 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога — у линии старта, другая — на 1 — 1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде «ВНИМАНИЕ» наклониться вперед, центр тяжести перенести на впередистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть — сбоку туловища). По команде «МАРШ» энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

При беге на средние и длинные дистанции команды «НА СТАРТ» и «ВНИМАНИЕ» заменяются одной командой «НА СТАРТ». Стартовое положение — без касания рукой земли.

196. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия, в жаркую и морозную

погоду — непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

197. В содержание занятий включаются следующие упражнения:

Упражнение 42. Бег на 60 м.

Упражнение 43. Бег на 100 м.

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 44. Челночный бег 10х10 м.

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Упражнение 45. Бег на 400 м или челночный бег 4х100 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6 человек.

Челночный бег выполняется по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой равной площадке, с размеченными дорожками (ширина — 1,25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5 — 0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка.

Упражнение 46. Бег на 1 км.

Упражнение 47. Бег на 3 км.

Упражнение 48. Бег на 5 км.

Проводятся на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 49. Тройной прыжок с места.

Выполняется на любой ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполнить три попытки подряд. Зачет — по лучшей попытке.

Упражнение 50. Метание гранаты Ф-1(600 г) на дальность.

Выполняется любым способом с разбега или с места. Дальность броска замеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Граната должна упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполнить три попытки подряд, зачет — по лучшей.

Упражнение 51. Марш-бросок на 5 км.

Упражнение 52. Марш-бросок на 10 км.

Проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются на одном месте.

Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин) с магазином, подсумок для магазинов с вложенным в него магазином, противогаз. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующее их немедленному использованию по назначению (в том числе дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забега.

198. При выполнении упражнений в составе подразделения (взвод, рота и приравненные к ним подразделения) положительная оценка выставляется при условии прибытия подразделения на финиш с растяжкой не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 50 м перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения. Время подразделению определяется по последнему участнику.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

199. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

200. Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа фронтальным или поточным способом.

201. Подготовительная часть занятия включает: проверку состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, передвижение к месту проведения основной части занятия. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (один из которых — сержант из числа хорошо подготовленных военнослужащих).

202. В основную часть занятия включаются: изучение способов передвижения на лыжах; тренировка в развитии общей и специальной выносливости; изучение и совершенствование способов преодоления препятствий, боевых приемов с лыжами и на лыжах; формирование методических умений и навыков.

203. Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

Для движения по лыжне при разучивании лыжных ходов подается команда: «Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов, шагом — МАРШ».

204. Для разучивания подъемов подразделение строится у подножия склона. После показа и объяснения подается команда: «Подъем «елочкой», справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов — ВПЕРЕД».

205. Разучивание спусков, торможений и поворотов проводится сначала на месте, а затем при спуске со склона по команде: «Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов (или длина склона) — ВПЕРЕД».

206. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится в течение 30 — 70 мин, вначале — без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем — с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

207. Заключительная часть занятия включает: подведение итогов, определение заданий для самостоятельной работы и передвижение к месту расположения.

208. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

- проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения и оружия;
- учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;
- разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;
- точным указанием направления движения и дистанции между военнослужащими на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;

- наблюдением за обучаемыми и взаимонаблюдением;
- оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

209. В содержание занятий по лыжной подготовке включаются следующие физические упражнения.

Упражнение 53. Лыжная гонка на 5 км.

Упражнение 54. Лыжная гонка на 10 км.

Эти упражнения проводятся на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Лыжи, палки и крепления только армейского образца. При исполнении рантовых креплений форма одежды считается спортивной. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 55. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км.

Упражнение 56. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.

Проводятся в составе взвода, роты и им равных подразделений на пересеченной местности вне дорог с общего старта; старт и финиш оборудуются в одном месте, дистанция размечается и на ней выставляется поворотный знак. Марш может проводиться по заранее подготовленной лыжне. Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин), сумку для магазинов, два магазина и противогаз. Лыжи, палки и крепления — армейского образца. Подразделение должно прибыть на финиш в полном составе с растяжкой не более 100 м и без потери предметов вооружения и снаряжения. Взаимопомощь разрешается без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

210. Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия проводятся только под руководством командира подразделения — военнослужащего, которому выделяются помощники из числа хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

211. В содержание занятий по военно-прикладному плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды.

212. Занятия по военно-прикладному плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже + 17°С, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

213. В местах лагерного расположения каждая воинская часть (военно-учебное заведение), как правило, оборудует водную станцию с вышкой для прыжков в воду. Место для водной станции выбирается начальником физической подготовки и спорта воинской части (кафедры военно-учебного заведения) совместно с врачом и утверждается командиром воинской части (начальником вуза).

214. Для неумеющих плавать — у берега или бассейн размером 10х25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

215. Для умеющих плавать оборудуется участок водоема или бассейн размером 10х25 или 20х25 м, глубиной у места старта не менее 1,5 м.

Для проведения занятий по прыжкам в воду с 3 — 5-метровой вышки необходима глубина воды 3,5 — 4 м. Глубина должна сохраняться под 3 и 5-метровыми вышками на протяжении 6 и 9 м от края вышки вперед и на 2,5 м в стороны. Дно под вышкой должно быть очищено от коряг и камней.

216. В полевых условиях занятия по военно-прикладному плаванию проводятся в естественных водоемах, на прибрежных участках реки, озера, пруда или моря.

217. Выбранное по усмотрению командира части (подразделения) место для занятий ограничивается вехами или поплавками.

Граница участка для плавания не должна быть дальше 50 м от берега.

218. Для занятий по военно-прикладному плаванию в горных районах вода из реки отводится в котлованы, а на мелких реках устраиваются простейшие запруды.

219. Место для занятий по военно-прикладному плаванию обеспечивается учебными досками, подручными средствами для обучения переправам и стрельбе с воды, шнурами длиной 3,5 м с поплавками на конце для страховки при нырянии в длину, спасательными средствами. Организация занятий по военно-прикладному плаванию проводится в соответствии с прилож. № 11 и 12.

220. Непосредственное проведение занятий в воинской части возлагается на командиров подразделения, а в военно-учебных заведениях — на преподавателей физической подготовки и спорта и командиров подразделений. Занятия с военнослужащими проводятся по возрастным группам назначенными руководителями под общим руководством начальника физической подготовки и спорта.

221. На первом занятии по военно-прикладному плаванию командиры подразделений проверяют

у военнослужащих умение плавать и делят личный состав на две группы:

первая – неумеющие плавать и слабо плавающие;

вторая — пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 м.

222. На каждую группу командир назначает руководителя из числа наиболее подготовленных пловцов. Первая группа (неумеющие плавать) занимается под руководством командира.

223. Обучение военно-прикладному плаванию проводится вначале на суше, а затем — в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: «Участникам занять места», «На старт», «МАРШ».

Вход в воду неумеющих плавать производится по лестнице (трапу, с борта бассейна) по команде: «Отделение, по трапу в воду шагом — МАРШ» или с продольного борта бассейна (водной станции) вниз ногами по команде: «Отделение, в воду прыжком вниз ногами — МАРШ».

224. Для выполнения физических упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: «Плавание одними ногами способом брасс на груди с учебной доской в руках, дистанция 200 м, темп средний, группа потоком, интервал 5 м — МАРШ». Для прекращения упражнений подается команда «Упражнение — закончить».

225. Обучение способу плавания проводится в следующем порядке: ознакомление со способами плавания в целом и с его основными элементами; разучивание по элементам и в целом на суше; разучивание в воде движений ног, рук, дыхания и согласования движений ног, рук с дыханием. Во время пока-

за руководитель занятия объясняет технику плавания: положение тела, движения ног, движения рук, дыхание и согласование движений ног, рук с дыханием.

226. По мере овладения техникой плавания постепенно увеличивается расстояние и скорость плавания.

227. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию.

228. Изучение старта проводится с помощью следующих упражнений: стартовые прыжки с бортика бассейна (водной станции) без взмаха руками, прыжки со стартовой тумбочки со взмахом руками, стартовые прыжки по команде руководителя.

229. Повороты при плавании изучаются вначале на месте, а затем с подплыванием к стенке бассейна (водной станции). Совершенствование старта и поворотов проводится во время плавания на технику, выносливость и скорость.

230. Обучение нырянию в длину проводится только со страховочным концом. Не допускается нырянние в местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, барж и других предметов, представляющих опасность при нырянии.

231. Разучивание прыжков в воду начинается с бортика бассейна (водной станции) при глубине не менее 1,5 м, с 3-метровой вышки — при глубине не менее 3,5 м, с 5-метровой вышки — не менее 4 м. После освоения прыжков в воду с бортика бассейна необходимо проводить их совершенствование: отрабатывать прыжки с вышки (вниз ногами, вниз головой). Прыжки в воду в обмундировании с оружием выполняются только вниз ногами.

232. Плавание в обмундировании с оружием проводится как в индивидуальных спасательных средствах (спасательные жилеты, нагрудники, пояса), так и с по-

плавками из предметов обмундирования, снаряжения, подручного материала и без поддерживающих средств.

233. В содержание занятий по плаванию включаются следующие основные упражнения:

Упражнение 57. Плавание на 100 м в спортивной форме.

При плавании брассом и вольным стилем старт выполняется со стартовой тумбочки. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» военнослужащие становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «НА СТАРТ» ступни ног поставить на ширину 15 — 20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «МАРШ» сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота при плавании брассом разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Упражнение 58. Плавание в обмундировании с оружием.

Из исходного положения на стартовой тумбочке (сапоги, ботинки сняты и заправлены за поясной ремень спереди или сзади подметками наружу, голенища согнуты к носкам стопы, автомат АКМ или АКС — за спиной) по команде руководителя прыгнуть в воду и проплыть дистанцию любым способом. Упражнение считается невыполненным при утере оружия или предметов обмундирования.

Упражнение 59. Ныряние в длину.

Из исходного положения на стартовой тумбочке прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом,

ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1 — 1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности военнослужащего к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния военнослужащий должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

234. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности.

235. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе. Подготовительная и заключительная части занятия проводятся в составе взвода, основная — в составе взвода или по отделениям (по командам).

236. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

237. Технические приемы разучиваются в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

238. Для совершенствования в выполнении основных приемов техники игры используются поточный, сопряженный и круговой методы тренировки.

239. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

240. Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

241. Ознакомление с основными правилами спортивной игры начинается на первых занятиях. Сначала до занимающихся доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, правилах выполнения техники игры, изучаемых на данном занятии. На последующих занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приемами техники и тактики спортивной игры.

242. Подвижные игры на занятиях проводятся в подготовительной и основной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств военнослужащих, а также для овладения обучаемыми основами спортивных игр.

243. В содержание занятий по спортивным играм включаются общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

244. В подготовительную часть занятия включаются: ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения по технике игры.

В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола).

245. Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча, ведение, броски в корзину, заслоны, двухсторонние игры, контрольное упражнение по технике игры.

246. Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование, двухсторонние игры.

247. Упражнения по технике и тактике гандбола: ловля и передача, ведение, броски мяча, одношажные и двухшажные отвлекающие действия, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

248. Упражнения по технике и тактике футбола (мини-футбола): удары по мячу, передачи, остановки, ведение и обводка, вбрасывание мяча, отбор мяча, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

249. В контрольное занятие по спортивным играм включается следующее упражнение.

Упражнение 60. Комплексное упражнение с баскетбольным мячом.

Проводится на баскетбольной площадке. Исходное положение — стоя с мячом в руках на линии штрафного броска лицом к баскетбольному щиту. По сигналу выполнить передачу мяча двумя руками в щит, поймать его в пределах ограниченной зоны (трапеции) и начать ведение мяча в сторону стоек, первая из которых находится в точке пересечения средней линии и центрального круга (8 м от вершины трапеции). Начиная с правой стороны, обвести пять стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 2 м, и произвести бросок по кольцу любым способом.

Отсчет времени начинается по сигналу на выполнение упражнения и заканчивается при попадании мяча в корзину. Схема комплексного упражнения с баскетбольным мячом приведена в прилож. № 13.

За непопадание мяча в корзину оценка снижается на один балл. Упражнение считается невыполненным, если пропущено или выполнено неправильно какое-либо действие.

250. В содержание занятий по подвижным играм включаются следующие элементы: выбор игры, подготовка места и инвентаря. Описание подвижных игр приведено в прилож. № 14.

Подготовка места и инвентаря для проведения игры предусматривает расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, организацию занимающихся, объяснение игры.

Выбор игры определяется конкретными задачами, решаемыми в процессе учебно-боевой деятельности. Каждая игра, выбранная в целях решения задач физи-

ческой подготовки, обязательно должна обеспечивать максимальную готовность военнослужащих к успешному решению задач профессиональной подготовки.

251. Организация занимающихся включает в себя их расстановку, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение играющих по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: по назначению руководителя, выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, жребию. При проведении игр командиры отделений могут быть помощниками руководителя, исполнять обязанности капитанов команд или водящих.

Объяснение игры целесообразно проводить в том построении, с которого она будет начинаться. Руководитель должен назвать игру, определить роли играющих, их расположение на площадке, объяснить ход игры, ее цель и правила.

В руководство игрой входит: наблюдение за действиями отдельных участников, группы участников, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявления индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, поддержание соревновательного духа на протяжении всей игры.

252. Подвижные игры проводятся фронтальным и групповым методами. В большинстве случаев применяются способы: линейный, встречный, круговой, групповой, командный. При этом каждой подвижной игре должен быть придан соревновательный характер.

253. Подведение итогов игры включает объявление победителей и разбора игры, во время которого указываются ошибки играющих, отмечаются положительные и отрицательные моменты, объясняются наиболее целесообразные способы игровых действий.

ГЛАВА 4

СПОРТИВНАЯ РАБОТА

254. Спорт в Вооруженных Силах является одним из важных средств воинского воспитания и обучения. Систематические занятия спортом повышают всестороннюю физическую подготовленность, вырабатывают необходимые морально-волевые качества и навыки, укрепляют здоровье и закаливают организм военнослужащих.

255. В Вооруженных Силах имеет место как любительский спорт, так и профессиональный. Основа спортивной работы — любительский спорт.

Любительский спорт представлен соревнованиями по олимпийским, неолимпийским и военно-прикладным видам спорта на первенство частей, соединений, объединений, армий и округов.

Спортсмен-любитель – спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

Спортсмен высокого класса — спортсмен, систематически занимающийся каким-либо видом спорта, регулярно выступающий на российских и международных спортивных соревнованиях, имеющий спортивное звание не ниже звания мастера спорта

России согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации.

Спортсмен-профессионал – спортсмен, для которого занятие спортом являются основным видом деятельности. Он получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

256. Профессиональным спортом в Вооруженных Силах имеют право заниматься спортсмены и тренеры, стоящие на штатных должностях в специализированных спортивных организациях Вооруженных Сил (в спортивных клубах армии, округов и флотов, в центрах специальной и физической подготовки, морской и физической подготовки, в спортивных парашютных клубах, яхт-клубах, в спортивных подразделениях, детско-юношеских спортивных школах, школах олимпийского резерва).

Порядок создания и условия функционирования специализированных спортивных организаций Вооруженных Сил регламентируются приказами и директивами Министра обороны Российской Федерации.

257. В спортивных организациях Вооруженных Сил для определения квалификации тренерского состава, комплектования сборных команд и утверждения планов проведения учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях приказом командира (начальника) создаются тренерские советы.

258. Основными учебно-спортивными единицами спортивных организаций Вооруженных Сил являются спортивные команды по видам спорта. В их состав входят военнослужащие, члены их семей и гражданская молодежь.

259. Спортсмены Вооруженных Сил имеют право заниматься профессиональным спортом в качестве участников или судей.

Квалификационные требования к спортсменам, тренерам и судьям определяются Единой Всероссийской классификацией, положениями федерального органа исполнительной власти в области физической культуры, спорта и туризма, а также приказами Министра обороны Российской Федерации.

260. Подготовка спортсменов высокого класса финансируется за счет средств, выделяемых из бюджета Министерства обороны, а также за счет разрешенной некоммерческой деятельности, спонсорских и иных средств.

261. Выезд военнослужащих-спортсменов, тренеров, специалистов физической подготовки и спорта за границу в составе спортивных делегаций Спортивного комитета Министерства обороны, Олимпийского комитета России, федерального органа исполнительной власти в области физической культуры, спорта и туризма для участия в международных соревнованиях осуществляется на основании решения Министра обороны Российской Федерации, начальника Генерального штаба Вооруженных Сил или их первых заместителей.

262. Спортивная работа в воинской части включает: массовый спорт и подготовку сборных команд воинской части. Основными формами спортивной работы являются: учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, смотры спортивной работы, спортивные праздники, вечера, а также массовые спортивные мероприятия и работа по военно-спортивному комплексу.

263. Содержание занятий массовым спортом составляют: регулярная физическая тренировка и спортивные соревнования по упражнениям, входящим в программы физической подготовки, Военно-спортивный комплекс (ВСК), а также виды спорта,

включенные в Военно-спортивную классификацию и Единую всероссийскую спортивную классификацию.

Мероприятия по массовому спорту в воинской части (в военно-учебном заведении) проводятся 3 раза в неделю: два раза — по 1 ч в рабочие дни (в свободное от занятий время) и 3 ч — в выходные и праздничные дни.

264. Для организации и проведения спортивной работы с личным составом армии и флота в главных и центральных управлениях Министерства обороны, в видах Вооруженных Сил, округах (флотах), объединениях, соединениях, воинских частях, военно-учебных заведениях, а также в гарнизонах, где дислоцируются несколько воинских частей, создаются спортивные комитеты под председательством заместителя командира (начальника).

265. Спортивный комитет назначается приказом командира воинской части (начальника военно-учебного заведения) и состоит из 7-11 человек (председатель, его заместители, секретарь, председатель коллегии судей и члены).

В гарнизоне, где дислоцируются несколько воинских частей, приказом начальника гарнизона назначается спортивный комитет гарнизона. В военно-учебном заведении по решению начальника спортивные комитеты могут создаваться на факультетах (в батальонах).

266. На спортивный комитет возлагаются:

- разработка проекта приказа об организации спортивной работы, составление Плана спортивной работы и Положения о спортивных, военно-спортивных соревнованиях и смотре спортивной работы;
- организация работы по Военно-спортивному комплексу;
- организация и проведение смотров спортивной работы, спортивных праздников, вечеров и других мероприятий;

- подготовка и проведение учебно-методических сборов и семинаров со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по видам спорта;
- подбор и инструктаж судейских бригад для проведения спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части;
- контроль спортивной работы в подразделениях, учебно-тренировочные занятия в спортивных командах воинской части и оказание помощи командирам подразделений, спортивным организаторам и тренерам по видам спорта;
- обобщение и распространение передового опыта организации и проведения спортивной работы;
- организация и проведения спортивных мероприятий с членами семей военнослужащих, гражданским персоналом Вооруженных Сил;
- рассмотрение материалов для присвоения личному составу спортивных званий, разрядов, судейских категорий и награждения военнослужащих спортивными нагрудными знаками;
- анализ состояния спортивной работы и разработка предложений по ее совершенствованию.

Спортивный комитет в своей работе поддерживает связь с местными физкультурными и спортивными организациями. Он работает по месячному плану, утвержденному командиром воинской части (начальником военно-учебного заведения). Наиболее важные вопросы обсуждаются на заседаниях, которые проводятся не реже одного раза в два месяца.

267. Основными направлениями работы членов спортивного комитета являются оказание помощи подразделениям в организации спортивной работы, а также выполнение постоянных и временных поручений.

268. В отдельных гарнизонах и военно-учебных заведениях по инициативе военнослужащих могут организовываться общественные спортивные клубы (объединения).

269. В подразделении для помощи командиру в организации и проведении спортивной работы назначается спортивный организатор. Он обязан:

- участвовать в организации и проведении спортивной работы в подразделении;
- оформлять и представлять командиру подразделения материалы на военнослужащих, полностью выполнивших нормы и требования Военно-спортивной комплекса.

270. Для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивной команде воинской части из числа наиболее подготовленных в спортивном отношении военнослужащих назначается начальник спортивной команды воинской части по видам спорта. Он обязан:

- организовать учебно-тренировочную и воспитательную работу в спортивной команде;
- участвовать в оформлении материалов на присвоение военнослужащим спортивных разрядов и званий;
- организовывать и проводить соревнования по видам спорта.

271. Учебно-тренировочные занятия в сборных командах воинских частей, военно-учебных заведений и подразделений проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа.

272. При организации спортивной работы планируется проведение соревнований для военнослужащих разных возрастных групп и их участие в соревнованиях, проводимых для всего личного состава. Военнослужащие привлекаются к выполнению норм и требований Военно-спортивного комплекса, соревнований по военно-прикладным видам спорта, активно участвуют

в организации учебно-тренировочных занятий, судействе спортивных соревнований.

Военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, предоставляется возможность свободного выбора занятий тем или иным видом спорта.

Участие военнослужащих в спортивных мероприятиях обязательно и не зависит от их возраста и служебного положения.

273. Спортивные и военно-спортивные соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами. Результаты соревнований фиксируются в протоколах, которые хранятся в течение одного года.

274. С целью организации и качественного проведения различных спортивных соревнований приказом командира воинской части назначается судейская коллегия.

275. Порядок проведения соревнований определяется Положением о соревнованиях. В нем указываются задачи, программы и условия соревнований по каждому виду спорта, порядок определения личного и командного первенства, награждения победителей и представление заявок.

276. Военнослужащие могут принимать участие в соревнованиях, проводимых городскими, областными, общественными и другими спортивными организациями. Командирование военнослужащих производится в порядке, установленном в Вооруженных силах.

Продолжительность подготовки к участию в соревнованиях составляет:

Категория соревнований	Продолжительность дней
Первенство города	5
Первенство области	10
Первенство края, республики	20
Первенство Российской Федерации	30
Международные соревнования	до 40

Решение о командировании военнослужащих для участия в перечисленных соревнованиях принимает командир воинской части по ходатайству:

- начальника физической подготовки и спорта части — для участия в соревнованиях на первенство города, области;
- начальника физической подготовки и спорта округа, флота (отдельной армии) — для участия в соревнованиях на первенство края, республики, Российской Федерации;
- начальника физической подготовки и спорта вида (рода войск) Вооруженных Сил — для участия в международных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации;
- председателя Спортивного комитета Министерства обороны Российской Федерации — для участия в соревнованиях на территории Российской Федерации и международных спортивных соревнованиях, проводимых вне территории Российской Федерации.

277. Спортсменам Вооруженных Сил запрещается выступать за команды добровольных спортивных обществ и физкультурно-спортивных организаций других федеральных органов исполнительной власти.

278. Смотры спортивной работы проводятся ежегодно по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению, воинской части.

279. К выполнению норм и требований Военно-спортивного комплекса привлекаются все военнослужащие, кроме занимающихся в группе лечебной физической культуры и освобожденных по состоянию здоровья.

280. Ответственность за работу по Военно-спортивному комплексу несут командиры воинской части (начальники военно-учебных заведений). Непосредственное организационно-методическое руководство этой

работой в воинской части осуществляют спортивные комитеты и специалисты физической подготовки и спорта.

281. Право оценивать выполнение упражнений и требований военно-спортивного комплекса предоставляется проверяющим из числа командиров рот, их заместителей и выше, а также судейским бригадам. Результаты выполнения упражнений и требований комплекса отражаются в соответствующих документах и в специальной ведомости учета.

282. Военнослужащие, выполнившие все упражнения и требования Военно-спортивного комплекса, представляются к награждению знаками отличия Министерства обороны в порядке, определенном Министром обороны Российской Федерации.

Для награждения личного состава нагрудным знаком «Воин-спортсмен» командиры рот представляют начальнику физической подготовки и спорта воинской части список военнослужащих, полностью выполнивших упражнения и требования военно-спортивного комплекса. Спортивный комитет воинской части организует выборочную проверку военнослужащих, представленных к награждению нагрудным знаком «Воин-спортсмен».*

283. Награждение военнослужащих нагрудным знаком «Воин-спортсмен» первой и второй степени осуществляется по приказу командира воинской части, а нагрудным знаком «Воин-спортсмен» золотистого цвета — по приказам командующего войсками военного округа и выше. Нагрудный знак и удостоверение к нему выдаются военнослужащим бесплатно и вручаются в торжественной обстановке.

284. Установленные в Российской Федерации спортивные звания и разряды, судейские звания и категории присваиваются военнослужащим, членам их семей, лицам гражданского персонала Вооруженных Сил в соответствии с требованиями и условиями Единой всероссийской спортивной классификации.

---

* *Условия выполнения изложены в требованиях по проверке и оценке состояния физической подготовленности Вооруженных Сил Российской Федерации.*

ГЛАВА 5

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЖЕНСКОГО ПОЛА

285. Физическая подготовка военнослужащих женского пола (далее именуются – военнослужащие-женщины) направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма.

286. Учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими- женщинами проводятся по специальным программам и носят преимущественно комплексный характер. В содержание занятий включаются упражнения № 1, 2, 17, 28 (приемы самостраховки), 43, 44, 46, 53, 57, элементы полосы препятствий, приемы рукопашного боя, а также спортивные и подвижные игры.

Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем и специальной физической подготовленности военнослужащих.

Занятия проводятся в спортивной одежде.

Курсанты и слушатели военно-учебных заведений из числа военнослужащих-женщин овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями из учебной программы, а также совершенствуют теоретические знания и организационно-методические навыки.

287. В процессе занятий соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко использу-

ются упражнения на гибкость и расслабление из спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

Физическая нагрузка на занятиях с военнослужащими-женщинами должна соответствовать преимущественно аэробному режиму работы, который повышается от одного занятия к другому за счет объема выполняемых физических упражнений. Нагрузка регулируется по частоте сердечных сокращений и определяется с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

В процессе боевого дежурства и при выполнении малоподвижной работы в течение служебного дня выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью 5-10 мин. Время, место, периодичность и порядок их выполнения устанавливаются соответствующими командирами (начальниками).

288. Утренней физической зарядкой военнослужащие-женщины занимаются самостоятельно, а при совместном расквартировании — в составе группы.

289. Недельный двигательный режим военнослужащих-женщин планируется с учетом физических нагрузок профессиональной деятельности и возраста (табл.4 и 5).

Таблица 4

Регулирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений

Физическая нагрузка	Частота сердечных сокращений (уд.мин) в зависимости от возрастной группы				
	1	2	3	4	5
Низкая	До 125	До 120	До 115	До 110	До 105
Средняя	125-145	120-140	115-135	110-130	105-125
Высокая	145-170	140-165	135- 155	130-145	125-135
Максимальная	Свыше 170	Свыше 165	Свыше 165	Свыше 145	Свыше 135

Таблица 5

Объем физической нагрузки на неделю (вариант)

Упражнения	Возрастные группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
1. Бег,	22	20	18	16	14
передвижения на лыжах,	28	25	22	18	15
плавание, км	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2
2. Комплексное силовое упражнение, количество раз	216	192	156	—	—

ГЛАВА 6

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

290. Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений (далее именуются — слушатели и курсанты) организуется и проводится в соответствии с федеральными законами Российской Федерации, приказами и директивами Министра обороны Российской Федерации, его заместителей, указаниями и рекомендациями Спортивного комитета Министерства обороны Российской Федерации и начальников, которым подчинено военно-учебное заведение.

Физическая подготовка в военно-учебном заведении направлена на совершенствование двигательных способностей военнослужащих, практическое освоение упражнений, приемов и действий учебной программы, овладение слушателями и курсантами теоретическими знаниями, формирование у них организаторско-методических умений и навыков в руководстве процессом физического совершенствования военнослужащих воинских частей и подразделений.

Физическая подготовка в военно-учебном заведении должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у слушателей и курсантов духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

291. Руководство физической подготовкой в военно-учебных заведениях и в учебных подразделениях (на факультетах, курсах), осуществляют их командиры (начальники).

292. Организацию физической подготовки в военно-учебном заведении осуществляет учебный отдел и кафедра физической подготовки и спорта.

На кафедру физической подготовки и спорта возлагается:

- организация со слушателями и курсантами теоретических (лекции, семинары, военно-специальные игры), практических (учебно-тренировочные и учебно- методические) занятий и консультаций; обеспечение самостоятельной подготовки; прием зачетов и экзаменов;
- организация инструкторско-методических и показных занятий по физической подготовке и спорту с командирами учебных подразделений, инструкторами по спорту, спортивными организаторами;
- организация практических занятий по физической подготовке с офицерами постоянного состава;
- разработка заданий по физической подготовке для слушателей и курсантов на период войсковой стажировки (корабельной практики);
- организация научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки и спорта;
- организация военно-научной работы со слушате-лями и курсантами по вопросам физической подготовки;
- организация учебно-тренировочных занятий в спортивных командах, секциях;
- совершенствование учебной материально-технической базы для занятий физической подготовкой и спортом;

- контроль, ведение учета и предоставление отчетов по результатам физической подготовки и спорта.

293. Учебные занятия по физической подготовке со слушателями и курсантами планируются учебным отделом в соответствии с п. 30 настоящего Наставления и проводятся преподавателями кафедры физической подготовки и спорта.

294. Организация учебно-тренировочных занятий в спортивных командах (секциях), спортивных и военно-спортивных соревнований возлагается на спортивный комитет военно-учебного заведения (факультетов).

295. Курсанты военно-учебных заведений овладевают:

- на первом курсе — объемом физических упражнений и теоретическими положениями для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву;
- на втором курсе — установленным программой объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками в проведении физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру отделения;
- на третьем и старших курсах — всем объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками в организации физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру взвода, роты.

296. Слушатели-офицеры военно-учебных заведений на каждом курсе обучения совершенствуют технику выполнения разученных ранее физических упражнений в соответствии с тематическими планами и программами, а также совершенствуют теоретические знания и организаторско-методические умения в руковод-

стве и организации физической подготовки. Кроме того, они совершенствуют теоретические знания и методические умения в организации и проведении самостоятельной физической тренировки.

297. С целью совершенствования командных и организаторско-методических навыков и умений слушатели и курсанты старших курсов привлекаются в качестве помощников руководителей учебных занятий к организации и проведению других форм физической подготовки со слушателями и курсантами.

298. Членам сборных команд Вооруженных Сил и России – курсантам 2-го и последующих курсов могут устанавливаться индивидуальные планы обучения по отдельным дисциплинам, группам дисциплин или всем дисциплинам.

Членам сборных команд военно-учебного заведения, военного округа, Вооруженных Сил и России – курсантам 2-го и последующих курсов может быть предоставлено право досрочной сдачи зачетов и экзаменов. Освободившееся время используется для дополнительных учебно-тренировочных занятий и учебно-методических сборов.

299. Численность слушателей и курсантов, занимающихся под руководством одного преподавателя на учебных (кроме теоретических) занятиях по физической подготовке, должна составлять 12-15 чел.

300. В период войсковой стажировки (корабельной практики) слушатели и курсанты выполняют задания по организации и проведению различных форм физической подготовки с личным составом.

301. В период написания дипломных работ (проектов) учебные занятия по физической подготовке со слушателями и курсантами планируются учебным отделом военно-учебного заведения и составляют 4 ч в неделю в часы, установленные начальником военно-учебного заведения.

302. Слушатели и курсанты, находящиеся на амбулаторном лечении и динамическом наблюдении и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, на учебных занятиях овладевают теоретическими знаниями и практическими навыками.

303. Слушатели и курсанты, не овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнения на дополнительных занятиях в часы самостоятельной подготовки.

ГЛАВА 7

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ (РОДАХ) ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

304. Физическая подготовка в видах Вооруженных Сил и Воздушно-десантных войсках определяется спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава и имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне физических упражнений, организации и методике проведения.

СУХОПУТНЫЕ ВОЙСКА

305. Специальными задачами физической подготовки являются:

- для личного состава мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты и курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений — преимущественное развитие общей выносливости и способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении препятствий, воспитание сплоченности и развитие навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

- для личного состава танковых, самоходных артиллерийских, автомобильных, инженерных подразделений и курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, — преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;
- для личного состава ракетных, зенитных, артиллерийских, зенитно-ракетных подразделений, подразделений войск связи, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, — преимущественное развитие силовой и скоростной выносливости, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;
- для личного состава разведывательных подразделений, подразделений специального назначения и курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, — преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, способности к совершению длительных маршей на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении препятствий; формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;
- для личного состава подразделений радиоэлектронной борьбы , курсантов военно-учебных заведений,

готовящих специалистов для этих подразделений, — преимущественное развитие общей, скоростной выносливости и быстроты в действиях, поддержание высокой работоспособности при несении боевого дежурства и устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;

- для личного состава подразделений материального, технического, медицинского обеспечения, топогеодезических и гидрометеорологических подразделений, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, — развитие основных физических качеств и военно-прикладных навыков и формирование навыков коллективного взаимодействия;
- для летного состава армейской авиации Сухопутных войск – совершенствование координационных способностей, развитие силы и силовой выносливости, пространственной ориентировки.

306. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

а) для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, —

№ 1 — 3, 6, 9, 17, 18, 28, 29, 34, 40, 41, 43 — 48, 52 — 58;

б) для военнослужащих 1-2-й возрастных групп:

- мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты —

  №1 — 5, 8, 9, 11—13, 17, 28 — 30, 32 — 35, 40 — 44, 47, 48, 50 — 53, 56 — 58;
- танковых, самоходных артиллерийских, автомобильных, инженерных подразделений — №1 — 5, 7 — 9, 11, 12, 17, 18, 28, 29, 32 — 34, 36, 42 — 44, 46, 47, 50, 51, 53, 57 — 59;

- ракетных, зенитных, артиллерийских, зенитных ракетных подразделений, подразделений войск связи — №1 — 5, 8, 9, 11 — 13, 17 — 21, 28, 29, 32 — 34, 36, 42 — 47, 50, 53, 57, 58;
- разведывательных подразделений, подразделений специального назначения — № 1 — 5, 8, 9, 11 — 13, 15, 17 — 19, 22, 28 — 35, 40, 41, 43 — 45, 47, 48, 50 — 53, 56 — 59;
- летного состава армейской авиации — №1 — 4, 10, 14, 17, 21 — 29, 42 — 44, 46, 53, 57, 58, 60 (по нормативам летного состава Военно-воздушных Сил);
- подразделений радиоэлектронной борьбы — №1 — 5, 8, 9, 11, 12, 17, 28, 29, 34, 42 — 44, 46, 47, 50, 53, 57;
- подразделений обеспечения, топогеодезии и гидрометеорологии — № 1 — 4, 9, 12, 17, 28, 29, 34, 42 — 44, 46, 47, 50, 53, 57;

в) для военнослужащих 3-й возрастной группы — №1 — 5, 9, 17, 28, 29, 42 — 44, 46, 47, 53, 57;

г) для военнослужащих 4-й возрастной группы — №1 — 4, 9, 17, 28, 29, 42 — 44, 46, 47, 53, 57;

д) для военнослужащих 5-6-й возрастных групп — №1 — 3, 17, 46, 47, 53, 57;

е) для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений Сухопутных войск, — №1 — 13, 17 — 19, 22, 28 — 36, 39 — 41, 43 — 48, 50 — 58.

307. Физическая подготовка в учебных воинских частях является одним из основных предметов боевой подготовки. Она организуется в соответствии с типовыми учебными программами, а также требованиями настоящего Наставления.

При отборе кандидатов в учебные воинские части определяется уровень их физической пригодности и функ-

ционального состояния организма, а также оценивается мотивация к занятиям физической подготовкой и спортом.

Во время обучения в воинских частях окружного учебного центра физическая подготовка осуществляется в два этапа: базовая и специальная подготовка.

308. Этап базовой подготовки направлен на улучшение функциональной готовности пополнения к перенесению нагрузок и военно-профессионального обучения, а также на повышение уровня физической подготовленности младших специалистов.

Его задачами являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств военнослужащих (сила, быстрота, выносливость и ловкость);
- формирование военно-прикладных навыков;
- обеспечение адаптации военнослужащих к новым условиям жизни и деятельности.

Физическая подготовка на первом этапе в окружном учебном центре организуется и проводится в течение двух месяцев по программе занятий избирательной и комплексной направленности.

В первый месяц учебные занятия направлены на разностороннее развитие физических качеств курсантов учебных воинских частей, во второй месяц акцент делается на тренировку тех физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, которые необходимы военнослужащим определенной воинской специальности.

Основной формой обучения на этом этапе является одиночная подготовка. При этом занятия военно-прикладной направленности должны предшествовать занятиям по тактической подготовке и соответствовать им по направленности с целью формирования оптимального объема военно-прикладных навыков.

Методическая подготовка направлена на формирование умений в обучении физическим упражнениям, приемам и действиям.

Утренняя физическая зарядка проводится преимущественно по вариантам. При этом в первые две недели обучения курсантов учебных воинских частей используются первый и второй варианты, а в последующие — все варианты чередуются.

Попутная физическая тренировка предполагает комплексирование боевых приемов и действий с физическими упражнениями из разделов физической подготовки. Она включает: в первый месяц обучения — ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог различными способами с преодолением несложных препятствий, инженерных заграждений и метанием гранат; во второй — тренировка в ускоренном передвижении в противогазах и других средствах защиты.

По окончании общевойсковой подготовки комиссиями учебных воинских частей производится отбор курсантов учебных воинских частей для дальнейшего обучения различным специальностям. Для этого в конце первого месяца определяется уровень развития физических качеств военнослужащих по следующим упражнениям: бег на 100 м и 3 км, подтягивание на перекладине, упражнение на проявление ловкости.

309. Этап специальной подготовки направлен на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств военнослужащих различных воинских специальностей.

Его задачами являются:

- совершенствование военно-прикладных навыков и развитие специальных физических качеств у военнослужащих;
- поддержание достигнутого уровня развития физических качеств у военнослужащих;

- формирование навыков в коллективном взаимодействии.

Физическая подготовка планируется в течение трех месяцев и проводится преимущественно в виде комплексных занятий, имеющих тренировочную направленность. При этом основное внимание уделяется развитию и совершенствованию профессионально важных физических качеств и повышению устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности.

Методическая подготовка младших командиров на этом этапе направлена на выработку умений в проведении различных форм физической подготовки и закрепление полученных навыков и умений в ходе стажировки.

Варианты утренней физической зарядки применяются в зависимости от нагрузки, получаемой на занятиях по боевой подготовке.

Перечень методических заданий для курсантов учебных воинских частей:

Задание	Этапы обучения	
	I	II
Подача команд для управления подразделением	+	—
Проведение строевых приемов	+	—
Обучение упражнению в движении	+	—
Обучение упражнению на месте	+	—
Обучение упражнению на месте по разделениям	+	—
Проведение подготовительной части учебных занятий	—	+
Обучение приему или действию на учебной точке	+	
Тренировка в выполнении упражнения	—	+
Оценка качества выполнения упражнения	—	+
Проведение утренней физической зарядки	—	+

310. Физическая подготовка военнослужащих в боевых воинских частях планируется в соответствии с боевым предназначением воинской части, учитывает периоды (этапы) и задачи боевой подготовки.

В первый месяц физическая подготовка направлена преимущественно на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. Занятия проводятся, как правило, комплексно, носят тренировочный характер и включают ранее изученные физические упражнения, направленные на развитие выносливости, силы и ловкости. Физическая нагрузка на этих занятиях должна быть средней (частота сердечных сокращений — 130-150 уд./мин).

Во второй месяц физическая подготовка направлена преимущественно на формирование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков. Занятия проводятся, как правило, по преодолению препятствий, рукопашному бою, лыжной подготовке, военно-прикладному плаванию.

В третий и последующие месяцы периода обучения физическая подготовка направлена на совершенствование наиболее важных физических качеств и военно-прикладных навыков, формирование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок для личного состава соответствующих родов войск. Занятия проводятся преимущественно комплексно с включением в содержание ранее изученных, а также выполняемых в составе подразделений физических упражнений, приемов и действий.

Физическая нагрузка на занятиях начиная со второго месяца должна быть высокой (частота сердечных сокращений — 150-170 уд./мин).

311. При разработке плана по физической подготовке на период обучения программный материал распределяется в соответствии с этапами боевой подготовки:

- в период подготовки прибывшего пополнения — вначале проводятся комплексные занятия с общефизической направленностью (50% учебного времени), затем на предметных занятиях осуществляется овладение военно-прикладными двигательными навыками и их совершенствование (50% учебного времени);
- в период боевого сплачивания отделения — преимущественно проводятся предметные занятия (30% учебного времени), а закрепление и совершенствование физических качеств и навыков осуществляются в процессе комплексных занятий (70% учебного времени);
- в период боевого сплачивания взвода — обучение военнослужащих преодолению препятствий, передвижению по пересеченной местности, рукопашному бою, военно-прикладному плаванию осуществляется на предметных занятиях (50% учебного времени) с последующим их совершенствованием на комплексных занятиях (50% учебного времени);
- в период боевого сплачивания роты — профессионально важные физические качества и навыки совершенствуются на предметных занятиях (30% учебного времени), затем на комплексных занятиях (70% учебного времени).

312. На этапе подготовки к тактическим учениям (боевым стрельбам) содержанием физической подготовки являются марш-броски с преодолением полос препятствий с очагами пожаров и задымлений, плавание в обмундировании с оружием, посадка в технику, переноска тяжестей и т.д.

Личный состав разведывательных подразделений и воинских частей наряду с приемами комплекса РБ-3 дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальной программе. В содержание занятий по физической подготовке в разведывательных воинских частях включаются физические упражнения на «тропе разведчика» и на специальном тренажере.

313. Попутная физическая тренировка для подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

В ее организацию входят выбор и подготовка маршрута, определение методов тренировки, включение в расписание занятий и план-конспекте краткого содержания тренировки, инструктаж командиров.

314. Попутная физическая тренировка включает:

- для личного состава мотострелковых, разведывательных подразделений и воинских частей — ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог с преодолением естественных и искусственных препятствий, посадку в боевые машины и высадку из них, преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки;
- для личного состава танковых, артиллерийских, инженерных подразделений и воинских частей, а также других подразделений и воинских частей Сухопутных войск — посадку в боевые машины и высадку из них, скоростной бег и скоростное преодоление препятствий, переноску различных грузов.

315. В отдельных случаях попутная физическая тренировка проводится в ходе выполнения поставленных тактических задач. Для этого используются действия, вы-

полняемые на быстроту: перестроения из походного строя в развернутый, предбоевые и боевые порядки; многократное выполнение боевых приемов и действий, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты.

ВОЕННО-ВОЗДУШНЫЕ СИЛЫ

316. Специальными задачами физической подготовки являются:

- для летного состава фронтовой авиации (истребительной, штурмовой, фронтовой бомбардировочной, разведывательной) – совершенствование координационных способностей, развитие силы и силовой выносливости, пространственной ориентировки;
- для летного состава дальней и военно-транспортной авиации (транспортной авиации на самолетах и вертолетах) – развитие и совершенствование силовой (статической) выносливости, ловкости, поддержание работоспособности в длительном полете;
- для инженерно-технического состава авиационных воинских частей, зенитных ракетных войск, радиотехнических войск, войск связи, специальных войск и войск тыла – преимущественное развитие общей, скоростной и силовой выносливости, быстроты;
- для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил – развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование силовых и координационных способностей, совершенствование вестибулярной устойчивости, позной выносливости, обеспечение физической готовности к летной деятельности;

- для слушателей и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку инженерно-технического состава авиационных воинских частей, офицеров зенитных ракетных войск и радиотехнических войск — преимущественное развитие общей и силовой выносливости, ловкости, быстроты и силы, слаженности в коллективных действиях.

317. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

- для военнослужащих 1-2-й возрастных групп летного состава фронтовой (истребительной, штурмовой, фронтовой бомбардировочной, разведывательной), дальней и военно-транспортной авиации (транспортной авиации на самолетах и вертолетах) — №1 — 5, 8 — 11, 14, 16 — 18, 20, 21, 23 — 27, 29, 30, 32, 33, 43, 44, 46, 53, 57 — 60;
- для военнослужащих 3-6-й летного состава фронтовой (истребительной, штурмовой, фронтовой бомбардировочной, разведывательной), дальней и военно-транспортной авиации (транспортной авиации на самолетах и вертолетах) — №1 — 3, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 26, 27, 29, 43, 44, 46, 53, 57, 60;
- для военнослужащих 1-2-й возрастных групп инженерно-технического состава авиационных воинских частей, зенитных ракетных войск, радиотехнических войск, войск связи, специальных войск и войск тыла — №3 — 7, 9, 12, 17 — 19, 28, 29, 34, 36, 42 — 45, 47, 51 — 54, 57;
- для военнослужащих 3-6-й возрастных групп инженерно-технического состава авиационных

воинских частей, зенитных ракетных войск, радиотехнических войск, войск связи, специальных войск и войск тыла —
№1 — 4, 9, 17, 21, 29, 43, 44, 46, 53, 57;

- для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава для Вооруженных Сил —
№1 — 18, 20 — 30, 32, 33, 43, 44, 46, 47, 49, 51, 53 — 55, 57 — 60;
- для слушателей и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку инженерно-технического состава авиационных воинских частей, офицеров зенитных ракетных войск и радиотехнических войск —
№ 1 — 9, 11 — 13, 15, 17 — 19, 21, 22, 28 — 30, 32 — 34, 42 — 48, 51, 53, 57, 58.

318. Руководителями занятий по физической подготовке являются: с военнослужащими летного состава — командир эскадрильи (отряда) и его заместитель (командир экипажа — в дальней и военно-транспортной авиации), начальник физической подготовки и спорта; с военнослужащими инженерно-технического состава — заместитель командира эскадрильи (отряда) по инженерно-авиационной службе.

319. Физическая подготовка с военнослужащими летного состава проводится с учетом специфики военно-профессионального становления молодых летчиков, режима повседневной учебно-боевой деятельности, особенностей переучивания на новую авиационную технику. Она направлена на восстановление профессиональных качеств летчиков после длительных перерывов в летной работе.

320. Физическая подготовка на этапе военно-профессионального становления летчиков, назначен-

ных на воинские должности после окончания военно-учебного заведения, направлена на обеспечение физической готовности к выполнению программы летной подготовки. В период сдачи зачетов на допуск к полетам указанные военнослужащие проверяются по бегу на 100 м и 1 км и подтягиванию на перекладине.

В содержание занятий, проводимых на этом этапе, включаются физические упражнения для преимущественного развития ловкости и быстроты действий.

В процессе повседневной учебно-боевой деятельности физическая подготовка направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности и поддержание высокой профессиональной работоспособности.

Не менее чем за четыре недели до переучивания на новую авиационную технику в содержание практических занятий включаются физические упражнения, способствующие совершенствованию ловкости, устойчивости к укачиванию.

Во время переучивания на новую авиационную технику физическая подготовка направлена на поддержание высокой работоспособности летчика, профилактику утомления и снятие эмоционального напряжения.

Физическая подготовка после длительных перерывов в летной работе направлена на восстановление физических и специальных качеств. В ее содержание включаются физические упражнения для развития выносливости, быстроты действий, пространственной ориентировки, эмоциональной устойчивости.

321. Физическая подготовка в специальных центрах для военнослужащих летного состава проводится с целью отработки практических действий после вынужденной посадки или покидания самолета в безлюдной труднодоступной местности или на воде, формирова-

ния способностей к выживанию в экстремальных условиях, длительным переходам по пересеченной местности. В ее содержание включаются длительные марши с ориентированием на местности, преодоление естественных препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя, упражнения на тренажерах.

Физическая подготовка в профилакториях для военнослужащих летного состава проводится с оздоровительной направленностью с целью восстановления работоспособности и снятия психического напряжения. В ее содержание включаются спортивные и подвижные игры, плавание, гимнастика, лыжная подготовка, ускоренное передвижение.

322. Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений в период вывозных полетов направлена на совершенствование устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, навыков в переключении и распределении внимания. В содержание учебных занятий включаются сложнокоординационные упражнения, спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на специальных снарядах. Интенсивность физической нагрузки — средняя (частота сердечных сокращений 130-150 уд./мин).

323. В период самостоятельных полетов физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений направлена на снятие эмоционального напряжения, коррекцию недостаточно развитых физических и специальных качеств. В содержание учебных занятий включаются спортивные игры, плавание, упражнения на местности, направленные на улучшение эмоционального состояния занимающихся. Интенсивность физической нагрузки — средняя (частота сердечных сокращений — 130-150 уд./мин).

324. Физическая подготовка летчиков-инструкторов в военно-учебных заведениях проводится с учетом этапов обучения курсантов военно-учебных заведений в дни командирской и предварительной подготовки к полетам.

325. В дни командирской и предполетной подготовки учебно-тренировочные занятия по физической подготовке с летным составом могут иметь общеразвивающую, специальную и восстановительно-профилактическую направленность.

На занятиях с общеразвивающей и специальной направленностью решаются задачи по повышению устойчивости летного состава:

- к пилотажным перегрузкам — преимущественное развитие мышц живота и ног, статическое положение вниз головой продолжительностью 15-20 с;
- к укачиванию — специальные упражнения, включающие наклоны, повороты, кувырки, вращения головой и туловищем в разном темпе;
- к вибрации — физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и туловища путем их длительного напряжения, упражнения с тяжестями.

326. Физические упражнения на боевом дежурстве в кабине самолета выполняются через каждые 20-30 мин самостоятельно и направлены на снижение отрицательного влияния застойных явлений и поддержание высокого уровня работоспособности. Они включают: повороты головы, туловища, различные движения рук и ног, статическое напряжение мышц ног.

На борту самолета в ходе длительного полета выполняются комплексы физических упражнений с напряжением и расслаблением мышц спины, живота, рук и ног, а также движения в суставах в сочетании с глубоким дыханием.

За организацию и проведение физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурной смены, в длительном полете — командир экипажа.

327. Организация и проведение физической подготовки в военно-учебных заведениях, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил, возложена: на основных базах — на преподавателей кафедры физической подготовки и спорта; лагерных аэродромах — на преподавателей кафедры физической подготовки и спорта и начальников физической подготовки и спорта учебных воинских частей.

328. Экспертиза пригодности специальных снарядов проводится один раз в три месяца комиссией под председательством заместителя командира воинской части с обязательным составлением акта.

329. Данные о физической подготовленности летного состава заносятся начальником физической подготовки и спорта в медицинские книжки перед проведением врачебно-летной комиссии.

330. Значительное удаление в войсках Противовоздушной обороны подразделений и воинских частей от штаба воинской части предоставляет командирам большую самостоятельность в принятии решений по вопросам физической подготовки.

Утренняя физическая зарядка и учебные занятия по физической подготовке согласно распорядку дня по решению командира могут проводиться в составе групп, скомплектованных из свободных от боевого дежурства военнослужащих нескольких подразделений под руководством назначенного военнослужащего.

331. Кроме основных документов планирования начальник физической подготовки и спорта воинской части разрабатывает и представляет командиру воинской части на утверждение инструкции по выполне-

нию физических упражнений в процессе боевого дежурства. В них указываются порядок организации и проведения физической тренировки, ее направленность, продолжительность и периодичность, место проведения, перечень и последовательность выполнения физических упражнений.

332. В плане подготовки личного состава очередных дежурных смен к заступлению на боевое дежурство указываются время и продолжительность физической тренировки, а в распорядке дня — место ее проведения.

Во время подготовки к заступлению на боевое дежурство командир дежурной смены проводит дополнительно инструктаж руководителей занятий по выполнению комплексов физических упражнений на боевых местах.

Время проведения учебных занятий с военнослужащими, постоянно несущими посменное боевое дежурство, определяется приказами соответствующих командиров воинских частей, исходя из специфики несения боевого дежурства на местах. Военнослужащим, успешно освоившим программу по физической подготовке, может предоставляться возможность индивидуального проведения физической тренировки.

333. Выполнение физических упражнений в условиях боевого дежурства направлено на поддержание высокой работоспособности военнослужащих. Перед заступлением на боевое дежурство физические упражнения выполняются с целью подготовки организма к несению службы. Комплексы физических упражнений проводятся в течение 5-10 мин, величина нагрузки — средняя (частота сердечных сокращений — 130-150 уд./мин).

Физические упражнения, выполняющиеся в процессе боевого дежурства, направлены на обеспечение высокой профессиональной работоспособности и

проводятся в течение 5-10 мин через каждые 2 ч боевого дежурства под руководством начальника боевого расчета (дежурной смены) по группам или индивидуально на своих местах без снижения внимания к возможным командам и сигналам.

Вблизи района боевого дежурства оборудуются места для занятий личного состава дежурной смены физическими упражнениями.

334. Инструкторско-методические и показные занятия с военнослужащими проводятся ежемесячно в специально установленные для них дни, а для сержантов, кроме того, — еженедельно, в специально установленные часы.

335. Для поддержания требуемого уровня физической подготовленности и совершенствования методических умений с офицерами, назначенными на воинские должности после окончания военно-учебного заведения, во время учебно- методического сбора проводятся практические и инструкторско-методические занятия по физической подготовке.

В содержание практических занятий включаются: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития выносливости, быстроты действий, силы, поддержания высокой работоспособности при несении боевого дежурства и реабилитации после него, эмоциональной устойчивости.

На инструкторско-методических занятиях рассматриваются следующие вопросы:

- организация и проведение физической тренировки с учетом особенностей боевой подготовки личного состава;
- особенности индивидуальной физической тренировки в процессе боевого дежурства с различной направленностью;

- особенности организации и проведения физической тренировки военнослужащих в специфических условиях дислокации.

В конце учебно-методического сбора проводится проверка физической и методической подготовленности указанных офицеров.

336. Сроки проведения спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части с участием сборных команд подразделений планируются с учетом возможности привлечения всех военнослужащих. Специфика дислокации подразделений войск Противовоздушной обороны предполагает проведение соревнований в несколько этапов: вначале — с участием близко расположенных воинских частей, затем — с отдельными воинскими частями, в конце — организацию соревнований среди победителей.

Массовые соревнования на первенство воинской части планируются обычно в виде заочных.

337. Для качественной организации спортивной работы в отдельно дислоцируемых подразделениях по решению командира воинской части могут создаваться спортивные комитеты в количестве 5-7 чел.

338. Попутная физическая тренировка проводится при передвижении подразделений (дежурных смен) к местам боевого дежурства, при возвращении с них, а также на занятиях по боевой подготовке и организуется в соответствии с особенностями профессиональной деятельности личного состава.

339. После смены с боевого дежурства и в первые дни отдыха проводятся занятия с восстановительной направленностью с применением гидротермических процедур, массажа и др. В их содержание включаются: спортивные и подвижные игры, упражнения на гибкость, плавание, медленный бег, ходьба на лыжах. Фи-

зическая нагрузка на занятиях — средняя (частота сердечных сокращений — 120-150 уд./мин).

ВОЕННО-МОРСКОЙ ФЛОТ

340. Специальными задачами физической подготовки являются:

- для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских учебных заведений, учебных отрядов — преимущественное развитие общей выносливости, ловкости, быстроты в действиях, координации в движениях, устойчивости к укачиванию; овладение навыками в передвижении по кораблю и его устройствам, действиях на воде и под водой; поддержание высокой работоспособности в длительном походе, обеспечение активного отдыха и восстановления физических качеств после похода;
- для личного состава морской пехоты — овладение навыками в преодолении препятствий прибрежного, полевого и городского типа, метании гранат, плавании в обмундировании с оружием, действиях на воде и под водой и приемами рукопашного боя; развитие общей выносливости, быстроты в действиях, повышение устойчивости к укачиванию, подготовка в совершении длительных маршей на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;
- для личного состава морской авиации — преимущественное развитие общей выносливости; развитие и совершенствование пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации,

быстроты и точности реакций и действий;
способности противостоять недостатку кислорода, устойчивости к перегрузкам и укачиванию, навыков в дыхании под избыточным давлением, устойчивости к влиянию ограниченной двигательной активности и поддержании работоспособности в длительном полете; воспитание эмоциональной устойчивости, устойчивости внимания и способности к его распределению и переключению;

- для личного состава береговых подразделений и воинских частей обеспечения — преимущественное развитие выносливости, силы, силовой выносливости и ловкости.

341. Построение физической подготовки в Военно-Морском Флоте производится в строгом соответствии с этапами профессионального становления военных специалистов, общими и специальными задачами, решаемыми в различные периоды учебной и боевой деятельности с учетом боевого предназначения воинских частей и подразделений, а также групп военнослужащих, различающихся по взаимосвязи физической подготовленности и эффективности военно-профессиональной деятельности.

342. Физическая подготовка личного состава морской авиации Военно-Морского Флота организуется в соответствии с особенностями личного состава Военно-воздушных сил (см. ст. 317 — 339).

343. Перечень основных физических упражнений, включенных в учебные программы по физической подготовке:

а) для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и военнослужащих 1-2-й возрастных групп:

- для личного состава надводных кораблей и подводных лодок —
№1 — 3, 17, 18, 21, 22, 28, 29, 32, 38, 42 — 44, 46, 47, 49, 51, 53, 57 — 59;

- для личного состава морской пехоты и боевых пловцов —
  №3, 5 — 7, 9, 12, 13, 15, 18, 22, 28 — 33, 35, 39 — 41, 43 — 48, 50, 52, 54, 56 — 59;
- для личного состава береговых воинских частей, подразделений обеспечения, учебных отрядов и подразделений —
  №1 — 3, 17 — 19, 28, 29, 32 — 34, 36, 40, 43, 44, 46, 47, 50, 51, 53, 57, 58;

б) для военнослужащих 3-6-й возрастных групп —
№1 — 3, 17, 28, 29, 32, 33, 42 — 44, 46, 53, 57.

в) для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Военно-Морского Флота, —
№ 1 — 9, 11 — 13, 15, 17, 18, 22, 28 — 30, 32, 33, 38, 42 — 44, 46, 47, 51 — 54, 57 — 59;

344. До выхода в поход разрабатываются следующие документы:

- план оборудования верхней палубы и помещений корабля для занятий физической подготовкой;
- план размещения личного состава на утренней физической зарядке;
- инструкция по проведению физической подготовки на корабле во время перехода морем и якорных стоянок;
- план проведения спортивно-массовых мероприятий в походе.

345. За 60-90 дней до похода задачи физической подготовки решаются в два этапа: первый (20-30 дней) — повышение общей физической подготовленности; второй (40-60 дней) — повышение уровня развития специальных физических качеств и устойчивости к неблагоприятным факторам похода, снятие психологического напряжения, организация активного отдыха.

За 3-4 недели до выхода корабля в длительное плавание начальник физической подготовки и спорта проводит инструкторско-методические и показные занятия с руководителями физической подготовки с целью ознакомления их с особенностями организации физической подготовки в условиях похода (перехода морем).

Во внутренних помещениях и на палубе корабля для занятий физической подготовкой размещаются табельные тренажерные устройства и малогабаритные снаряды; размечаются маршруты и дистанции для ходьбы, бега, прыжков; оборудуются места для занятий рукопашным боем (для десантных кораблей).

Перед длительным походом не позднее, чем за 15 суток и по окончании организованного послепоходового отдыха проводится проверка уровня физической подготовленности личного состава.

346. В период нахождения корабля в длительном плавании физическая подготовка личного состава проводится по одному из следующих вариантов: со всем экипажем (за исключением занятых на вахте и боевом дежурстве); поочередно по боевым частям, службам, подразделениям; по боевым сменам.

Физическая тренировка является основным средством поддержания физической работоспособности личного состава в походе. Она проводится согласно распорядку дня на поход: на кораблях, имеющих спортивные (тренажерные) залы, — 3 раза в неделю по 30 мин; на кораблях, имеющих специально отведенные места для занятий по физической подготовке — 3 раза по 20-30 мин; на кораблях, не имеющих специальных мест для ее проведения — 3 раза в неделю по 20-30 мин.

347. Физическая нагрузка на занятиях регулируется с учетом условий и периода плавания по частоте сердечных сокращений и составляет:

1-6-е занятия — 130-140 уд./мин
7-12-е занятия — 140-160 уд./мин
13-18-е занятия — 150-170 уд./мин
19-24-е занятия — 140-160 уд./мин
25-26-е занятия — 130-150 уд./мин

Основная часть занятия проводится методом круговой тренировки на 5-6 местах с использованием корабельного оборудования и устройств спортивного инвентаря (тренажеров). Выполняются ранее изученные физические упражнения, как правило, циклического характера, а также физические упражнения, которые можно выполнять непрерывными сериями. Каждое место предназначается для выполнения одного-двух физических упражнений.

348. Утренняя физическая зарядка в походе проводится ежедневно после наиболее продолжительного периода сна в течение 15-30 мин по боевым воинским частям и сменам под руководством нештатного начальника физической подготовки или наиболее подготовленных военнослужащих.

349. Физическая подготовка (тренировка) личного состава подводных лодок в походе организуется перед заступлением на вахту, во время вахты или боевого дежурства, в свободное или специально отведенное время.

350. Физические упражнения перед заступлением на вахту проводятся в течение 5-6 мин после окончания инструктажа по боевым сменам в такой последовательности: упражнения в напряженном прогибании, приседания, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в висе, бег и подскоки на месте.

351. Физические упражнения на вахте для операторов энергетических отсеков выполняются индивидуально на боевых постах в течение 5 мин и повторяются через каждые 1,5 ч или по потребности. Для операто-

ров непрерывного слежения рекомендуются периодическая смена позы, выпрямление спины, движения ногами, свободной рукой или произвольные напряжения отдельных групп мышц.

352. На физическую тренировку в свободное от вахты или в специально отведенное время на подводных лодках, не имеющих профилактория, выделяется, как правило, ежедневно до 30 мин; на подводных лодках, имеющих профилакторий, тренировка проводится 3-5 раз в неделю (продолжительность занятия 40-50 мин) согласно типовому распорядку использования профилактория. Интенсивность нагрузки для личного состава на подводных лодках регулируется по частоте сердечных сокращений и должна составлять не более 130 уд. мин; на атомных лодках, не имеющих профилактория, — не более 150 уд./мин. При содержании углекислого газа в воздухе на уровне 0,8% и выше физические нагрузки для личного состава на дизельных подводных лодках не должны превышать частоту сердечных сокращений 120 уд./мин, на атомных подводных лодках — 130 уд./мин.

В первые две-три недели похода интенсивность выполнения физических упражнений ограничивается частотой сердечных сокращений 140-150 уд./мин, длительность их выполнения — 4-7 мин. Для этого предусматриваются занятия на велоэргометре с мощностью не выше 150 Вт, на беговой дорожке со скоростью не более 2,7 м/с при включенном моторе или 1,9 м/с при выключенном моторе, на гребном тренажере с усилием не выше 10 Н при частоте около 30 гребков в минуту.

После 3-4 недель похода интенсивность выполнения физических упражнений на беговой дорожке, гребном или велотренажере должна характеризоваться частотой сердечных сокращений 160-170 уд./мин. Это

достигается занятиями на велоэргометре с мощностью 150-160 Вт, на беговой дорожке со скоростью 2,4-3,2 м/с при включенном моторе, на гребном тренажере с усилием 20-30 Н при частоте около 30 гребков в минуту. Выполнение физических упражнений с частотой пульса более 180 уд./мин не рекомендуется.

Во второй половине похода используется непрерывное выполнение упражнений с 4-5-разовым изменением интенсивности нагрузок на беговой дорожке и велоэргометре.

353. На десантных кораблях и транспортах организуется ежедневная физическая подготовка перевозимых подразделений в форме комплексного занятия продолжительностью не менее 50 мин. Основное внимание в тренировке уделяется физическим упражнениям для мышц ног, бегу, прыжкам на месте, а также совершенствованию приемов рукопашного боя.

Физическая подготовка перевозимых подразделений организуется с преимущественной направленностью нагрузки: первый день — скоростно-силовая; второй — координационная; третий — совершенствование общей выносливости; четвертый — комплексная; пятый — скоростно-силовая; шестой — совершенствование общей выносливости; седьмой — активный отдых.

В содержание занятий включаются упражнения циклического характера (60-70%), изометрические упражнения, направленные на развитие координации движений, упражнения в растягивании.

354. При стоянке корабля у стенки физическая подготовка проводится на берегу с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости.

355. В длительном походе проводится спартакиада корабля, а также соревнования по отдельным видам спорта (физическим упражнениям).

356. Во время организованного послепоходового отдыха физическая подготовка в профилакториях и домах отдыха проводится ежедневно по 50 мин. В течение первых и последних трех дней (после медицинского обследования) плавсостав проверяется по следующим физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, комплексное упражнение на ловкость, бег на 1 км.

На первых трех занятиях интенсивность нагрузки по частоте пульса не превышает 120 уд./мин. На каждом последующем занятии интенсивность нагрузки постепенно повышается. При проведении занятий организуются перерывы продолжительностью 3-5 мин, исходя из самочувствия личного состава.

Подготовительная часть занятия проводится в течение 15-20 мин, заключительная — 10-15 мин. Начиная с четвертого занятия используются физические упражнения, направленные на развитие координации движений.

357. В период нахождения корабля в ремонте физическая подготовка организуется и проводится на берегу во всех предусмотренных формах.

Табельные тренажеры и тренажерные устройства используются с целью повышения тренированности, укрепления здоровья и сохранения физической работоспособности личного состава.

Физическая тренировка с применением тренажеров проводится в составе групп численностью 6-8 человек.

Подготовительная часть тренировки проводится в течение 4-6 мин. Физические упражнения выполняются вначале в медленном темпе, а затем — в среднем темпе по следующему примерному плану: упражнения в подтягивании и прогибании в грудной и поясничных областях, ходьба и бег на месте, прыжки на месте на одной и обеих ногах, упражнения для развития подвижности в суставах.

Основная часть тренировки проводится на тренажерах.

Выполнение физических упражнений дозируется по времени чередования работы и отдыха, например: 1-2 мин — непрерывное выполнение упражнений, 30 с — 1 мин — активный отдых. На каждом тренажере выполняется два-четыре физических упражнения.

РАКЕТНЫЕ ВОЙСКА СТРАТЕГИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

358. Специальными задачами физической подготовки являются:

- для личного состава ракетных подразделений, курсантов учебных воинских частей и подразделений — преимущественное развитие общей и силовой выносливости;
- для личного состава воинских частей и подразделений специальных войск — преимущественное развитие быстроты, силы и силовой выносливости;
- для личного состава воинских частей и подразделений тыла — преимущественное развитие силы, быстроты и общей выносливости;
- для личного состава воинских частей транспортной авиации — преимущественное развитие силы и силовой выносливости, повышение устойчивости к укачиванию и вибрации;
- для личного состава подразделений охраны, обороны и противодиверсионной борьбы — преимущественное развитие общей и силовой выносливости, совершенствование навыков в преодолении препятствий, готовности к ведению рукопашной схватки, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок.

Кроме решения специальных задач физическая подготовка должна обеспечивать поддержание оптимальной работоспособности при несении боевого дежурства и восстановление ее после длительных профессиональных перегрузок.

359. Перечень основных физических упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

а) для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, военнослужащих 1-2-й возрастных групп:

- ракетных подразделений, учебных воинских частей и подразделений — №3 — 5, 9, 17, 18, 28 — 30, 34, 43, 44, 46 — 48, 51 — 53, 56, 57;
- воинских частей и подразделений специальных войск — №3 — 5, 9, 17, 18, 28, 29, 34, 43, 44, 46, 47, 51, 53, 56, 57;
- воинских частей и подразделений тыла — №3 — 5, 9, 17, 18, 28, 29, 34, 43, 44, 46 — 48, 51 — 53, 56, 57;
- воинских частей транспортной авиации — №3 — 5, 9, 17, 18, 28, 29, 43, 44, 46, 47, 53, 57;
- подразделений охраны, обороны и противодиверсионной борьбы — №3 — 5, 9, 17, 18, 28 — 31, 34, 43, 44, 46 — 48, 51 — 53, 56, 57;

б) для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Ракетных войск стратегического назначения — №1 — 5, 8, 9, 11 — 13, 17, 18, 28 — 31, 34, 43, 44, 46 — 48, 51 — 53, 56, 57;

в) для слушателей военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Ракетных

войск стратегического назначения —
№1 — 5, 9, 17, 18, 28 — 31, 34, 43, 44, 46 — 48, 51 — 53, 56, 57;

г) для военнослужащих 3-6-й возрастных групп —
№1 — 3, 17, 28, 29, 43, 44, 46, 48, 53, 57.

360. Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет командиру воинской части на утверждение инструкцию по выполнению физических упражнений в процессе боевого дежурства. В ней указывается порядок организации и проведения физической тренировки при несении боевого дежурства и в других условиях.

В плане подготовки личного состава очередных смен к заступлению на боевое дежурство указываются время и продолжительность физической тренировки, а в распорядке дня, кроме того, — место ее проведения.

361. Инструкторско-методические и показные занятия по организации физической тренировки в процессе боевого дежурства проводятся с командирами подразделений в период, предшествующий заступлению на боевое дежурство.

Во время подготовки к заступлению на боевое дежурство командир дежурных сил проводит инструктаж руководителей занятий по выполнению комплексов физических упражнений на боевых постах.

362. Для повышения уровня физической подготовленности и совершенствования методических умений с офицерами, назначенными на воинские должности после окончания военно-учебных заведений, во время учебно-методического сбора проводятся практические и инструкторско-методические занятия по физической подготовке.

В содержание практических занятий включаются: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития общей и силовой выносливости, быстроты и точности в

действиях, повышения внимания, совершенствования двигательных реакций и эмоциональной устойчивости.

На инструкторско-методических занятиях рассматриваются следующие вопросы:

- организация и обеспечение физической тренировки в процессе боевого дежурства;
- особенности самостоятельной физической тренировки;
- особенности организации и обеспечения физической тренировки в специфических условиях дислокации.

В конце учебно-методического сбора проводится проверка физической и методической подготовленности указанных офицеров.

363. В дополнение мероприятий, связанных с материально-техническим обеспечением физической подготовки, кроме указанных в главе 2 настоящего Наставления, проводится оборудование в районе боевых позиций (боевого дежурства) мест, оснащенных табельными спортивными снарядами, тренажерными устройствами, гирями, гантелями, массажерами и другим учебным имуществом.

364. В день подготовки к заступлению на боевое дежурство проводится 50-минутное учебно-тренировочное занятие (как правило, в утреннее время), в содержание которого включаются физические упражнения для развития общей и силовой выносливости.

Занятие организуется командиром подразделения, заступающего на боевое дежурство.

При использовании циклических упражнений (бег, плавание и др.) применяются физические нагрузки средней интенсивности (частота пульса — 130-150 уд./мин), в ходе спортивных игр допускаются нагрузки высокой и средней интенсивности (частота сердечных сокращений — до 170 уд./мин).

365. Физическая тренировка в процессе боевого дежурства проводится с целью сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности, умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности, поддержания готовности к физическим нагрузкам и нервно-психическим напряжениям в экстремальных условиях.

За организацию физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурной смены.

В период боевого дежурства физическая подготовка личного состава проводится по боевым сменам, службам, подразделениям.

Физическая тренировка в процессе боевого дежурства включает: физические упражнения перед заступлением на смену; физические упражнения на боевых постах; физические упражнения по окончании очередной смены; занятия в период межсменного отдыха; комплексы гигиенической гимнастики.

367. Физические упражнения перед заступлением на смену выполняются в течение 8-10 мин с целью ускорения процессов врабатывания, повышения уровня внимания. Они выполняются в виде комплекса, включающего ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц.

368. Физические упражнения на боевых постах выполняются в виде физкультпауз, отдельных физических упражнений с использованием спортивных тренажеров.

Физкультпаузы на боевых постах выполняются в течение 10 мин через каждые 2-3 ч боевого дежурства самостоятельно в виде комплексов.

В содержание комплексов включаются общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Время и очередность их выполнения номерами расчетов определяются начальником дежурной смены в зависи-

мости от обстановки и выполнения специальных обязанностей. Физкультпауза заканчивается самомассажем задней поверхности шеи.

Наряду с использованием рассмотренных форм и средств физической подготовки в процессе боевого дежурства за пультом целесообразно периодически выполнять различные движения: менять позу, выпрямлять спину, потягиваться, двигать руками, ногами или произвольно напрягать те или иные группы мышц.

Физические упражнения по окончании очередной смены выполняются в течение 8-10 мин в виде комплексов, включающих общеразвивающие упражнения (наклоны, приседания), в конце комплекса — физические упражнения на расслабление.

369. Занятия в период межсменного отдыха проводятся продолжительностью не менее 50 мин с физической нагрузкой средней интенсивности (частота сердечных сокращений — 130-150 уд./мин). Они направлены на поддержание уровня общей и силовой выносливости.

В содержание занятий включаются физические упражнения на гибкость (для нижних конечностей и позвоночника), ходьба, бег, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения с использованием спортивного инвентаря и снарядов, имеющихся в составе средств типовой зоны отдыха, элементы рукопашного боя.

При отсутствии условий для бега (спортивных игр) занятия проводятся в виде круговой тренировки на силовых тренажерах или с использованием гирь, гантелей, эспандеров и др. Выполнение физических упражнений осуществляется по схеме: 30 с — работа, 30 с — отдых с 30-40% нагрузкой от максимальной. Тренировочный комплекс состоит из двух последовательных серий, состоящих из 10-15 физических упражнений.

Интенсивность физической нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений и должна соответствовать 130-150 уд./мин.

Занятия в период межсменного отдыха проводятся в составе групп под руководством командира дежурных сил (заместителя командира дежурных сил) или самостоятельно. Учет занятий ведется в журнале командира дежурных сил.

370. Комплекс гигиенической гимнастики выполняется непосредственно после сна с целью активизации физиологических процессов в организме и быстрого вхождения в рабочий ритм.

Продолжительность и содержание комплекса гигиенической гимнастики зависят от особенностей предшествующего периода: дневной сон после работы в ночное время или полноценный непрерывный 6-часовой сон.

В первом случае гигиеническая гимнастика выполняется в течение 8-10 мин в виде комплекса общеразвивающих упражнений для мышц рук, туловища и ног.

Во втором случае, время на выполнение физических упражнений увеличивается до 13-16 мин за счет дополнительного включения бега в медленном темпе и ходьбы.

После смены с боевого дежурства и в первые дни отдыха проводятся занятия восстановительной направленности, в содержание которых включаются: спортивные игры, бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения для развития силы с непредельными отягощениями и гибкости (статические упражнения в упорах продолжительностью 6-12 с и серии по 10-12 маховых или пружинящих движений), а также специальные средства реабилитации (массаж, гидротермические процедуры и др.). Циклическим упражнениям (спортивным играм) в занятии отводится до 30 мин.

После возвращения с боевого дежурства при длительном периоде его несения занятия в первую неделю

направлены на снятие психического напряжения и восстановление исходного уровня физической подготовленности. Физическая нагрузка на занятиях должна быть средней интенсивности (частота сердечных сокращений — 130-150 уд./мин).

371. При передвижении личного состава на маршруте патрулирования транспортными средствами физические упражнения проводятся с целью сохранения достигнутой ранее физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением. Они выполняются во время остановок после высадки или, не выходя из машин. После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются по команде командира, который определяет порядок, время и место занятий. Физические упражнения включают: ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог, с преодолением естественных препятствий, участков с глубоким снежным покровом на лыжах, а также общеразвивающие упражнения.

При нахождении в военной технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головы и туловища, поднимание рук и ног, прогибания в грудной части и другие физические упражнения.

ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫЕ ВОЙСКА

372. Физическая подготовка в Воздушно-десантных войсках направлена на формирование физической готовности военнослужащих к десантированию и ведению боевых действий в тылу противника.

373. Специальными задачами физической подготовки для личного состава Воздушно-десантных войск являются: преимущественное развитие общей выносливости, силы, силовой и скоростной выносливости,

способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий; формирование готовности к действиям в рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

374. Физическая подготовка десантников должна способствовать повышению устойчивости к укачиванию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат, психической устойчивости к воздействию больших физических нагрузок учебно-боевой деятельности, а также воспитанию смелости, решительности и уверенности в своих силах.

375. Перечень физических упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

- для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, —
  № 1 — 3, 6, 9, 17, 18, 28, 34, 37, 39 — 41, 43 — 48, 52, 53, 55 — 58;
- для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Воздушно-десантных войск, —
  №1 — 3, 6, 8, 9 — 13, 17, 18, 28 — 34, 37, 39 — 41, 43 — 48, 52, 53, 55 — 58;
- для военнослужащих 1-2-й возрастных групп —
  №3, 6, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 28, 29, 32 — 34, 37, 39 — 41, 43 — 48, 52, 53, 55 — 58;
- для военнослужащих 3-6-й возрастных групп —
  №1 — 3, 10, 17, 29, 32, 33, 43, 44, 46 — 48, 53, 57;
- для личного состава подразделений тыла и военнослужащих, занимающихся по сокращенной программе, —
  №3, 28, 37, 46, 47, 52, 53, 58.

376. В казармах оборудуются места для занятий рукопашным боем и силовой подготовкой. Они оснащаются простейшими устройствами для отработки ударов руками, ногами, ножом, лопатой, автоматом и снарядами для развития силы мышц рук, ног, спины.

377. Основным видом учебных занятий по физической подготовке являются комплексные занятия. Они организуются с целью общей и специальной физической тренировки личного состава.

В подготовительную часть занятия включаются: ходьба и бег, упражнения для развития гибкости и силы мышц рук, ног и туловища. Для повышения устойчивости к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат в подготовительную и основную части занятия включаются упражнения для развития мышц ног (приседания с тяжестями и различные виды прыжковых упражнений).

Основная часть занятия организуется на трех и более учебных местах одновременно, с последовательным переходом подразделения с одного места на другое. В конце комплексного занятия проводится бег на 3 км.

378. Проведение рукопашного боя в комплексном занятии имеет особенности. Вначале изучают приемы нападения и атакующие действия с оружием, подручными средствами и без оружия, затем — приемы защиты и обезоруживания, в последующем — связывание, обыск, конвоирование противника, метание ножей и пехотных лопат.

После изучения отдельных приемов и действий рукопашного боя проводятся учебные схватки в парах, а также с численно превосходящим противником, вооруженным различным оружием и подручными средствами. При необходимости на занятиях используются защитные средства, которые предохраняют от травм.

В дальнейшем изученные приемы и действия рукопашного боя совершенствуются в процессе занятий по

тактической подготовке. Отрабатываются индивидуальные и коллективные схватки в разных ситуациях, наиболее часто встречающихся в боевых условиях.

379. Занятия по отдельным разделам физической подготовки могут проводиться по необходимости для начального ознакомления с содержанием и методикой разделов в начале периодов обучения.

Плавание и лыжная подготовка не включаются в содержание комплексных занятий, а проводятся в виде отдельных занятий.

380. Утренняя физическая зарядка проводится в виде 45-50-минутного комплексного занятия по единому для части варианту. Основной направленностью утренней физической зарядки является выработка у личного состава общей физической выносливости и силы. В зависимости от задач боевой подготовки направленность зарядки может изменяться, но во всех случаях содержание и методика должны максимально способствовать совершенствованию наиболее важных для десантников физических качеств и прикладных двигательных навыков. В содержание зарядки в теплое время года могут включаться физические упражнения на специальных снарядах спортивно-парашютного городка. План проведения утренней физической зарядки в этом случае разрабатывается начальником физической подготовки и спорта совместно с начальником парашютно-десантной службы воинской части. Зарядка заканчивается бегом на 3-4 км.

381. В содержание спортивной работы включаются преимущественно военно-прикладные виды спорта и упражнения, оказывающие наибольшее влияние на повышение воинского мастерства десантников: кроссы и марш-броски, преодоление препятствий, военно-спортивные единоборства и многоборья, парашютный

спорт, военно-спортивное ориентирование, плавание в обмундировании с оружием, а также бокс, борьба самбо, каратэ, дзюдо, рукопашный бой.

382. При передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по предметам боевой подготовки и при возвращении с них проводится попутная физическая тренировка. В содержание попутной физической тренировки при передвижении личного состава на удаленные объекты и возвращении с них, при передвижении на аэродромы при совершении прыжков и при возвращении с площадок приземления включаются: марш-броски в пешем порядке или на лыжах с попутным преодолением искусственных или естественных препятствий, тренировка в посадке в боевые машины и высадке из них, буксировка на лыжах за боевой техникой. Конкретный порядок ее проведения, содержание и контрольные нормативы для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части и начальником физической подготовки и спорта.

383. Физическая тренировка в процессе практических занятий по предметам боевой подготовки проводится в основном в ходе занятий по тактической, огневой и воздушно-десантной подготовке.

При проведении физической тренировки в процессе тактической подготовки к средствам, направленным на развитие скоростной выносливости, относятся высадка отделения из боевой машины и развертывание в цепь, развертывание взвода из походной колонны в пешем порядке в предбоевой и боевой порядок и обратно, а также для отражения внезапного нападения противника.

К средствам, направленным на развитие скоростно-силовой выносливости, относятся: посадка отделения в боевую машину или высадка из нее на месте и передвижение переползанием и короткими перебежками (до 50 м).

К средствам, направленным на развитие общей выносливости, относятся все передвижения в пешем порядке продолжительностью более 25 мин.

384. При подготовке к тактическим учениям или боевым действиям за две-три недели в содержание занятий по физической подготовке включаются: марш-броски на 5–15 км с преодолением полосы препятствий, приемы нападения с оружием, парные упражнения в виде учебных схваток с оружием и подручными средствами, бокс. Марш-броски планируются во всех формах физической подготовки и проводятся через день. За три-четыре дня до начала учений занятия по физической подготовке с высокими физическими нагрузками прекращаются.

При длительных сроках подготовки к тактическим учениям или боевым действиям (до двух месяцев) занятия по физической подготовке проводятся поэтапно. На первом этапе в содержание занятий включаются: бег на 100, 400 м, 3 км и силовые упражнения; на втором этапе — бег на 3-5 км, преодоление полосы препятствий и рукопашный бой; на третьем этапе — бег на 100, 400 м и рукопашный бой; на четвертом этапе — марш-броски на 10-15 км с преодолением полосы препятствий и рукопашный бой.

В конце периода подготовки проводятся контрольные занятия по следующим упражнениям (табл. 6).

Таблица 6

Нормативы для контрольных занятий

Упражнения	Периоды подготовки	
	До 3-х недель	До 2-х месяцев
Марш-бросок на 10 км (мин, с)	56,00	54,30
Марш-бросок на 10 км с преодолением полосы препятствий (мин, с)	59,00	57,00
Марш-бросок на 15 км (ч,мин)	1,50	1,35
Рукопашный бой	Провести 3 контрольные схватки	Провести 6 контрольных схваток

385. Физическая подготовка курсантов учебных центров Воздушно-десантных войск проводится в соответствии с этапами профессионального становления и воинскими специальностями военнослужащих.

На этапе общевойсковой подготовки физическая подготовка курсантов учебных центров Воздушно-десантных войск независимо от воинской специальности направлена на первоначальную адаптацию к условиям воинской службы, повышение устойчивости организма к воздействию больших физических нагрузок, связанных с овладением основами действий солдата-десантника, совершением прыжков с парашютом. В содержание занятий включаются преимущественно физические упражнения, способствующие развитию силы, скоростной и общей выносливости.

На этапе одиночной подготовки по специальности физическая подготовка направлена на обеспечение физической готовности десантников к овладению основами воинской специальности, навыками в преодолении препятствий и рукопашном бою.

В содержание занятий на этом этапе преимущественно включаются: для механиков-водителей — физические упражнения, способствующие развитию силы мышц ног и скоростной выносливости; для наводчиков-операторов — физические упражнения, способствующие развитию силы мышц рук; для командиров отделений — физические упражнения, способствующие развитию общей и скоростной выносливости.

На этапе совместной подготовки по специальности физическая подготовка направлена на обеспечение физической готовности к овладению основами воинской специальности, способности к согласованным совместным действиям в составе экипажа, навыками в преодолении препятствий и ведении рукопашных схваток в составе экипажа. В содержание занятий всех военнослужащих, независимо от воинской специальности включаются физические упражнения, направленные на преимущественное развитие общей выносливости.

На этапе совершенствования навыков боевой подготовки физическая подготовка направлена на обеспечение физической готовности десантников для успешного закрепления профессиональных умений специалистов. В содержание занятий преимущественно включаются: для механиков-водителей — физические упражнения, способствующие развитию статической выносливости мышц туловища, силы мышц ног, общей выносливости; для наводчиков-операторов и командиров отделений — физические упражнения, способствующие развитию силы мышц рук, скоростной и общей выносливости.

Основной формой физической подготовки являются учебные занятия, которые проводятся в течение 50 мин. На этапе общевойсковой подготовки занятия проводятся по разделам физической подготовки. На эта-

пах последующей подготовки по специальности занятия проводятся в виде комплексных. В их содержание включаются физические упражнения из ранее изученных разделов физической подготовки.

Проверки уровня физической подготовленности и его динамики осуществляются ежемесячно по основным физическим качествам и в конце курса обучения на экзамене по физической подготовке.

386. Физическая подготовка курсантов учебных центров Воздушно-десантных войск в предвидении участия их в боевых действиях строится с учетом предполагаемого театра военных действий.

В процессе физической подготовки решаются следующие задачи:

1. Поэтапное формирование физической готовности к успешному овладению основами воинской специальности; повышение уровня физической тренированности, обеспечивающей успешное выполнение предстоящих боевых задач.

2. Расширение адаптационных возможностей организма к действиям в необычных климатических и географических условиях (жаркий и холодный климат, лесисто-болотистая, горная и горно-пустынная местности).

Кроме того, содержание физической подготовки должно обеспечивать высокий уровень развития общей выносливости, силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса и ног, статической выносливости мышц спины и брюшного пресса, скоростной выносливости, а также навыков в длительных передвижениях в пешем порядке по пересеченной местности с большим дополнительным грузом, преодоления естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя с численно превосходящим противником.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1
к ст. 32

УТВЕРЖДАЮ
Командир воинской части № _____
_____
(воинское звание, подпись)
«____» _____ 20 ___ г

П Л А Н
физической подготовки личного состава воинской части № _____
на _____ период обучения _____ учебного года
(ВАРИАНТ)

№ п/п	Мероприятия	Количество часов (мероприятий) в период обучения	Периоды (этапы) боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и общественно-гуманитарной подготовке *, месяцы, номера недель, количество часов (сроки проведения и количество мероприятий по физической подготовке)						
			1	2	3	...	24	25	26
1.	Учебные занятия по физической подготовке с новым пополнением: — ускоренное передвижение и т.д.								
2.	Проведение физической подготовки в основных подразделениях воинской части								
	Мотострелковые подразделения								
	Учебные занятия: — ускоренное передвижение и т.д.								

	Проведение утренней физической зарядки: — первый вариант (общеразвивающие упражнения)								
	Спортивная работа: — учебно-тренировочные занятия; — спортивные соревнования в подразделениях; — массовые соревнования на первенство воинской части								
	Физические тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, количество тренировок: — попутная физическая тренировка и т.д.								
3.	Занятия по физической подготовке с военнослужащими по возрастным группам								
	Учебные занятия и 1-я возрастная группа: — ускоренное передвижение и т.д.								
4.	Организация физической подготовки **								

Примечания:

* Периоды боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и общественно-гуманитарной подготовке указываются в соответствии с планом и программой боевой подготовки.

** Мероприятия по организации физической подготовки включаются в план при необходимости.

Начальник физической подготовки и спорта
воинской части № _____

_____

(воинское звание, подпись, фамилия, имя, отчество)

Приложение №2
к ст. 36

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

№ п/п	Спортивные сооружения и места для физической подготовки	Для отдельных рот	Для отдельных батальонов	Для воинских частей
1.	Спортивный зал (36x18 м) или помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми	— —	— 1	1 1
2.	Стадион — основное спортивное ядро	—	—	1
3.	Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний	—	1	—
4.	Открытый плавательный бассейн с подогревом воды (размер 25x16 м)	—	—	1
5.	Водная станция на естественном водоеме	1	1	1
6.	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами с пропускной способностью: — до 100 чел. — до 500 чел.	1 —	— 1	— 2
7.	Полоса препятствий (два направления)	—	1	2
8.	Площадка для рукопашного боя пропускной способностью до 100 чел	1	1	2
9.	Площадка для игры в волейбол	1	2	4
10.	Площадка для игры в баскетбол	1	2	4
11.	Площадка для игры в ручной мяч (мини-футбол)	—	—	1
12.	Площадка (поле) для игры в хоккей	—	—	1
13.	Лыжехранилище	—	—	1
14.	Методический класс (кабинет) по физической подготовке	—	—	1

№ п/п	Спортивные сооружения и места для физической подготовки	Для отдельных рот	Для отдельных батальонов	Для воинских частей
15.	Дистанция для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке	1	1	1
16.	Помещение для гидротермических процедур	—	—	1
17.	Стрелковый тир 25 и 50 м	—	—	1
18.	Кладовая для хранения спортинвентаря	—	1	1

Примечания.

1. Дополнительно к указанному оборудуются:
   - в авиационных воинских частях — городок со специальной аппаратурой;
   - в парашютно-десантных воинских частях — городок со специальной аппаратурой и специальный класс для проведения занятий по рукопашному бою;
   - на надводных кораблях 1 и 2 ранга — места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;
   - в казарменных помещениях — спортивные уголки с набором малогабаритного спортивного инвентаря;
   - в районах боевых позиций (боевых дежурств) — места для проведения учебных занятий или физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.
2. В военно-учебных заведениях минимальный перечень спортивных сооружений и мест для физической подготовки должен соответствовать установленному для воинских частей, а их необходимые нормы определяются в зависимости от численности курсантов (слушателей) военно-учебного заведения.

Приложение № 3
к ст. 54

ПОРЯДОК И ФОРМЫ УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

В воинской части и подразделении учитываются:

- результаты, выводы и предложения по каждой проверке воинской части и подразделений, проведенной военнослужащими и вышестоящими командирами воинских частей (начальниками военно-учебных заведений), — в ведомостях и в других документах, которые хранятся установленным порядком в штабе воинской части (в подразделении);
- результаты практической проверки подразделений и воинских частей по условиям смотра спортивной работы — в ведомостях, которые хранятся в делах спортивного комитета воинской части;
- проведение учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими управления воинской части, с личным составом подразделений и воинских частей — в журналах учета занятий, которые хранятся в штабе воинской части и подразделениях;
- выполнение всех мероприятий по физической подготовке, предусмотренных планами, — соответствующей отметкой в документе с подписью должностных лиц;
- количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников, а также другие показатели учета, предусмотренные настоящим Наставлением, — в журналах учета боевой подготовки и в документах подразделений и воинских частей (формы № 5-11).

Форма № 5.

Учебно-методические сборы (семинары), теоретические, инструкторско-методические и показные занятия, проведенные в воинской части (военно-учебном заведении) _____ в _____ учебном году

№ п/п	Наименование сбора (семинара) или тема занятия	Дата проведения	С кем проведено	Руководитель

Форма № 6.

Спортивные сооружения (места для проведения физической подготовки), спортивный инвентарь и имущество, имеющиеся в воинской части (военно-учебном заведении) _____

№ п/п	Спортивные сооружения (места), спортивный инвентарь и имущество	Количество	Краткая характеристика

Форма № 7.

Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части (военно-учебного заведения) _____ , выступлений комаид и отдельных спортсменов на соревнованиях вне воинской части (военно-учебного заведения) в _____ учебном году

№ п/п	Наименование соревнования	Дата проведения	Количество участников	Количество военно-служащих, выполнивших разрядные нормы и требования	Команды и участники, занявшие призовые места, и их результаты

Форма № 8.

Спортивные рекорды и достижения воинской части № _____

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Воинское звание	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Дата установления рекорда

Форма № 9.

ВЕДОМОСТЬ

учета выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса личным составом воинской части (военно-учебного заведения)

_____ в _____ году

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Результаты выполнения упражнений	Результаты выполнения требований	Отметка о награждении нагрудным знаком «Воин-спортсмен»

Форма № 10.

Количество военнослужащих, награжденных знаком «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников воинской части (военно-учебного заведения)

_____

по состоянию на _____
(число, месяц, год)

Подразделение	Количество							
	спортсменов -разрядников					военнослужащих, награжденных знаком «Воин-спортсмен»		
	кмс, мс	I	II	III	Всего	золотистого цвета	1-я степень	2-я степень
1 мсб: — имеется — подготовлено в_____ г. и т.д.								
Всего: — имеется — подготовлено в _____г.								

Форма № 11.

Учебно-тренировочные сборы при подготовке к участию в соревнованиях

К каким соревнованиям (ранг, вид спорта)	Сроки	Количество часов	Количество военнослужащих

Приложение № 4
к ст. 56

ВЕДОМОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ

Форма № 1.

ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки _____ **по физической подготовке** _____
(подразделение) (дата проверки)

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Наименование (номер) упражнения										Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности	Общая оценка по физической подготовке
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка			

По списку _____ чел.
Всего проверено _____ чел. _____ %
Из них получили оценки:
«отлично» _____ чел., _____ %
«хорошо» _____ чел., _____ %
«удовлетворительно» _____ чел., _____ %
«неудовлетворительно» _____ чел., _____ %
Получили положительные оценки _____ чел., _____ %
Освобождено по состоянию здоровья _____ чел., _____ %

Командир подразделения _____
(воинское звание, подпись)

Общая оценка подразделению _____

Проверяющий _____
(воинское звание, подпись)

Форма № 2.

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки воинской части _____ по физической подготовке _____

(дата проверки)

Подразделение	Категории военнослужащих	По списку	Проверенных		Количество оценок и в % от общего числа проверенных				Положительных оценок, в % от общего числа	Общая оценка
			Всего	%	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«неудовл.»		
1 мсб	Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту:									
	— офицеры									
	— прапорщики, сержанты, солдаты									
	— военнослужащие-женщины									
	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву									
	Итого:									
и т.д.										
Всего на воинскую часть	Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту:									
	— офицеры									
	— прапорщики, сержанты, солдаты									
	— военнослужащие-женщины									
	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву									
	Всего:									

Проверяющий _____

(воинское звание, подпись)

Форма № 3.

ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки _____ **по физической подготовке** _____
(учебное подразделение) (дата проверки)

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Наименование (номер) упражнения								Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности			Общая оценка по физической подготовке
													за теоретические знания	за практические знания	общая оценка	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка					

По списку _____ чел.
Всего проверено _____ чел. _____ %
Из них получили оценки:
«отлично» _____ чел., _____ %
«хорошо» _____ чел., _____ %
«удовлетворительно» _____ чел., _____ %
«неудовлетворительно» _____ чел., _____ %
Получили положительные оценки _____ чел., _____ %
Освобождено по состоянию здоровья _____ чел., _____ %

Командир подразделения _____
(воинское звание, подпись)

Общая оценка подразделению _____

Проверяющий _____
(воинское звание, подпись)

Форма № 4.

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки в _____ **по физической подготовке** _____

(наименование вуза) (дата проверки)

Категории военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и в % от общего числа проверенных				Положительных оценок, в % от общего числа	Оценка по физической подготовке
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«неудовл.»		
Курсанты (слушатели) 1-го курса							
Курсанты (слушатели) 2-го курса							
Курсанты (слушатели) 3-го курса							
и т.д.							
Офицеры и прапорщики (мичманы) проверенных подразделений, кафедр, отделов и служб							
Итого за вуз:							
Офицеры постоянного состава							
Прапорщики (мичманы) постоянного состава							
Всего:							

Проверяющий _____

(воинское звание, подпись)

Приложение № 5
к ст. 56

Карточка учета результатов практических проверок по физической подготовке и уровня спортивной подготовленности

_____
(фамилия, имя, отчество)

Дата рождения _____
Год призыва _____
Каким военкоматом призван _____

Результаты проверки при заключении первого контракта (поступлении в военно-учебное заведение)

Дата	Наименование (номер) упражнения						Спортивный разряд (год выполнения) и вид спорта
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	

М.П. Проверяющий _____
(должность, воинское звание, подпись, фамилия, имя, отчество)

Результаты ежегодных проверок по физической подготовке и уровень спортивной подготовленности

Дата	Воинское звание	Возраст	Наименование (номер) упражнения						Спортивная подготовленность спортивный разряд и вид спорта	Воинское звание, должность, ФИО проверяющего	Подпись, печать воинской части
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка			

Приложение № 6
к ст.57

УТВЕРЖДАЮ
Командир воинской части № _____
(начальник военно-учебного заведения)

_____
(воинское звание, подпись, фамилия, инициалы)

Справка-доклад
о состоянии физической подготовки и спортивной работы
в воинской части (военно-учебном заведении)

Воинская часть (военно-учебное заведение) _____
Вид Вооруженных Сил (род войск) _____
Военный округ (флот) _____

I. Уровень физической и спортивной подготовленности военнослужащих воинской части (вуза)
а) уровень физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	По списку	Освобождено по состоянию здоровья	Проверено		Количество оценок и в % от общего числа проверенных								Положительных оценок, в % от общего числа	Общая оценка
			количество	в % от общего числа	«отл.»		«хор.»		«удовл.»		«неудовл.»			
					к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%		
* Категория 1														
Военнослужащие,														

проходящие военную службу по контракту:														
— офицеры														
— прапорщики,сержанты, солдаты														
— военнослужащие-женщины														
Всего:														
Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву:														
— прослужившие менее 6 месяцев														
— прослужившие 6 месяцев и более														
Категория 2														
...														
Категория 3														
...														
Категория 4														
...														

* Здесь и далее. Категории военнослужащих определяются в соответствии со ст. 9 Требований по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации.

б) уровень развития основных физических качеств и прикладных двигательных навыков

Категории военнослужащих	По списку	Освобождено по состоянию здоровья	Проверено		Количество оценок и в % от общего числа проверенных				Положительных оценок, в % от общего числа	Общая оценка
			количество	в % от общего числа	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«неудовл.»		
Выносливость (название упражнения)										
Категория 1										
Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту:										
— офицеры										
— прапорщики, сержанты, солдаты										
— военнослужащие-женщины										
Всего:										

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву:										
— прослужившие менее 6 месяцев										
— прослужившие 6 месяцев и более										
Всего:										
Категория 2										
. . .										
Категория 3										
. . .										
Итого:										
Сила (название упражнения)										
Категория 1										
. . .										
Категория 2										
. . .										
Категория 3										
. . .										
Категория 4										
. . .										
Итого:										

Категории военнослужащих	По списку	Освобождено по состоянию здоровья	Проверено		Количество оценок и в % от общего числа проверенных				Положительных оценок, в % от общего числа	Общая оценка
			количество	в % от общего числа	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«неудовл.»		
Быстрота (название упражнения)										
Категория 1										
. . .										
Категория 2										
. . .										
Категория 3										
. . .										
Категория 4										
. . .										
Итого:										
Ловкость (название упражнения)										
Категория 1										
. . .										
Категория 2										
. . .										

Категория 3										
. . .										
Категория 4										
. . .										
Итого:										
Специальные качества в зависимости от вида Вооруженных Сил или рода войск (название упражнения)										
Категория 1										
. . .										
Категория 2										
. . .										
Категория 3										
. . .										
Категория 4										
. . .										
Итого:										

Категории военнослужащих	По списку	Освобождено по состоянию здоровья	Проверено		Количество оценок и в % от общего числа проверенных				Положительных оценок, в % от общего числа	Общая оценка
			количество	в % от общего числа	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«неудовл.»		
Прикладные двигательные навыки в зависимости от вида Вооруженных Сил или рода войск (название упражнения)										
Категория 1										
. . .										
Категория 2										
. . .										
Категория 3										
. . .										
Категория 4										
. . .										
Итого:										

в) оценка уровня спортивной подготовленности военнослужащих, выполнивших нормы и требования для награждения знаком «Воин-спортсмен» и спортсменов-разрядников

Категории военнослужащих	По списку	Количество в % от общей численности									
		спортсменов-разрядников в том числе						военнослужащих, награжденных знаком «Воин-спортсмен» в том числе			
		Всего	мс	кмс	I разряд	II разряд	III разряд	Всего	Золотой	1 ст.	2 ст.
Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, из них:											
— офицеры											
— прапорщики,											
— военнослужащие-женщины											
Всего:											
Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, из них:											
— прослужившие менее 6 месяцев											
— прослужившие 6 месяцев и более											
Всего:											

II. Уровень физической и спортивной подготовленности военнослужащих, прибывающих в воинскую часть на ее пополнение (кандидатов для поступления в военно-учебные заведения)

а) уровень физической подготовленности

Прибыло	Проверено		Освобождено по состоянию здоровья	Оценки, полученные за выполнение упражнений, в % от общего числа всех оценок											
	количество	в % от общей численности		Бег на 3 км				Бег на 100 м				Подтягивание			
				«отл.»	«хор.»	«уд.»	«неуд.»	«отл.»	«хор.»	«уд.»	«неуд.»	«отл.»	«хор.»	«уд.»	«неуд.»

б) уровень спортивной подготовленности, количество в % от числа проверенных

Прибыло	Умение плавать		Умение ходить на лыжах		Наличие спортивного разряда				
	«да»	«нет»	«да»	«нет»	мс	кмс	I разряд	II разряд	III разряд

Примечания: Навыки в плавании и хождении на лыжах оцениваются практически, а при невозможности проведения практической проверки – на основании устного опроса.

Данные о наличии спортивного разряда заносятся на основании записей в зачетной классификационной книжке спортсмена или результатов, показанных в ходе проверки и соревнований.

III. Состояние спортивной работы в воинской части (вузе)

а) соревнования

Наименование мероприятий	Количество соревнований	Количество участников	Выполнение и подтверждение спортивных разрядов				
			мс	кмс	I	II	III
Первенство воинской части (вуза)							
Первенство соединения							
Первенство объединения							
Первенство вида ВС (рода войск), военного округа							

Перечень видов спорта, по которым проводятся соревнования на первенство:

— воинской части, военно-учебного заведения _____
— соединения (бригады, дивизии) _____
— объединения (армии, корпуса) _____
— военного округа _____
— вида ВС (рода войск) _____

б) учебно-тренировочные сборы (УТС)

Место проведения	Количество проведенных УТС	Общая продолжительность УТС (ч)	Количество личного состава, присутствующего на УТС
Воинская часть (вуз)			
Соединение			
Объединение			
Военный округ			
Вид ВС (род войск)			

IV. Наличие и состояние спортивных сооружений

Спортивные сооружения	Количество	Краткая характеристика, пропускная способность (емкость)
В соответствии с примерным перечнем спортивных сооружений и мест для физической подготовки (прилож. №2)		
Сверх перечня спортивных сооружений и мест для физической подготовки		
Построено за текущий период		
Реконструировано за текущий период		

V. Обеспечение физической подготовки

а) материально-техническое обеспечение физической подготовки

Наименование	Количество	Состояние	Сроки окончания эксплуатации
Предметы спортивной одежды:			
...			
Спортивный инвентарь:			
...			

б) финансовое обеспечение физической подготовки

Истребовано бюджетных средств	Получено бюджетных средств	Получено внебюджетных средств	Израсходовано		
			на учебно-материальную базу	на физическую подготовку	на спортивную работу

в) методическое и информационное обеспечение физической подготовки

Получено методических разработок	Разработано методических рекомендаций	Подготовлено стендов наглядной агитации	Наличие методической литературы и руководящих документов	
			библиотека	подразделение

г) подготовка руководителей

Виды мероприятий	Количество часов	Количество занятий	Количество военнослужащих, прошедших подготовку
Показные занятия			
Инструкторско-методические занятия			
Учебно-методические сборы (семинары) со спортивными организаторами			

VI. Укомплектованность кадрами и их качественная характеристика

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Дата рождения	Образование (год окончания)			Стаж в должности	Срок пребывания в последней воинской части (вузе)	Контракт		Предполагаемый год увольнения с военной службы	Спортивная специализация	Спортивная квалификация	Ученое звание	Ученая степень
				ВИФК	ИФК	Другое (указать)			с	по					
1.															
2.															
3.															
...															

Примечание: Таблица заполняется на каждого специалиста в отдельности.

VII. Предложения по совершенствованию процесса физической подготовки военнослужащих

Приложение № 7
к ст. 113

УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ

С целью закаливания и предупреждения переохлаждения личного состава форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Температура воздуха (°С)	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10°С	№1 или № 2	№2
От +5°С до +10°С	№2	№2 или №3
От +5°С до -5°С	№3	№ 3 или № 4
От -5°С до -15°С	№4 в перчатках	№5
От -16° С и ниже	№5	№5 (при сильном ветре — шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

Приложение № 8
к ст. 113

ОПИСАНИЕ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для проведения физической подготовки устанавливается:

форма № 1 — спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, спортивной обуви). По решению командира воинской части (начальника военно-учебного заведения) при соответствующих условиях разрешается заниматься без майки и обуви;

форма № 2 — брюки навыпуск, ботинки, без головного убора, с обнаженным торсом (в майке, тельняшке);

форма № 3 — повседневная, без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут;

форма № 4 — повседневная, поясной ремень ослаблен, воротник расстегнут, без шинели;

форма № 5 — зимняя повседневная, в шинели или куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем.

Приложение № 9
к ст. 170

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Комбинации ударов ногами.
Исходное положение — изготовка к бою.
1. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо с шагом вперед — удар другой ногой прямо (сбоку).
2. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо с постановкой ноги — удар другой ногой в сторону (назад).
3. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо, а затем этой же ногой в сторону.

Комбинации ударов руками и ногами.
Исходное положение — изготовка к бою.
1. Удар впереди стоящей ногой прямо (сбоку), двухударная серия руками.
2. Двухударная серия руками, удар ногой прямо (сбоку).

Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами.
Исходное положение — изготовка к бою.
1. С шагом назад (в сторону) — отбив рукой, удар ногой (коленом) прямо (сбоку).
2. С шагом в сторону (вперед, в сторону) — отбив рукой, удар ногой (коленом) сбоку или ногой в сторону.

Комбинация действий с автоматом.
Исходное положение — изготовка к бою с автоматом.
1. Атака уколом штыком .
2. Удар стволом слева-направо, удар прикладом сбоку (снизу).
3. Отбив влево (удар по оружию противника), с выпадом (с шагом), удар прикладом сбоку, удар стволом слева-направо.
4. Отбив влево, с выпадом (с шагом), удар магазином прямо.
5. Отбив вправо, укол штыком.
6. Отбив вниз-направо, укол штыком.

Приложение № 10
к ст. 219

УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ И КУПАНИЮ НА ВОДНОЙ СТАНЦИИ

Для обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматических повреждений и несчастных случаев во время занятий руководствоваться следующими документами.

Инструкция дежурному по водной станции

Дежурным по водной станции назначается офицер. Он подчиняется дежурному по воинской части и отвечает за поддержание порядка на водной станции, соблюдение мер безопасности и несение службы дежурной командой пловцов. Ему подчиняется весь личный состав подразделений, находящихся на водной станции.

Перед заступлением на дежурство новый дежурный знакомится с правилами пользования водной станцией, обязанностями руководителя занятий и расписанием занятий на водной станции, проверяет и принимает водную станцию, ее оборудование и инвентарь.

Дежурный по водной станции обязан:

допускать личный состав подразделений к занятиям только после обследования дна, проверки плотов водной станции, уточнения глубины водоема у стартовых тумбочек (стартового плота) и под вышкой;

обеспечивать спасательную службу в районе границ водной станции, инструктировать и руководить действиями спасательной команды, не разрешать занимающимся заплывать за границу водной станции, проверять наличие и исправность средств оказания первой медицинской помощи, подготавливать на плотах, берегу и в дежурной лодке спасательные средства (спасательные круги, пояса, жилеты, нагрудники, поплавки из вещевых мешков и др.), оказывать первую помощь пострадавшим, а в случае необходимости вызывать врача из воинской части или «скорую помощь»;

пропускать на водную станцию личный состав подразделений в соответствии с расписанием занятий, указывать места для раздевания и проведения занятий на берегу и в воде;

следить за выполнением военнослужащими правил пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем, за соблюдением чистоты и порядка на территории водной станции;

не разрешать загорать в местах проведения занятий, на плотах водной станции, вышке и на лодках; прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

не допускать посторонних лиц на водную станцию;

следить за соблюдением противопожарных мероприятий;

о всех происшествиях немедленно сообщать дежурному по воинской части.

Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно (время ее работы определяется командиром воинской части).
2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятия, раздевается в отведенном для него месте.

3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции.
4. На каждой 25-метровой дорожке водной станции разрешается одновременно плавать не более шести военнослужащим.
5. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.
6. На водной станции запрещается:
   - плавать и купаться без руководителя (инструктора, тренера);
   - входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;
   - заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;
   - прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;
   - виснуть на дорожках водной станции;
   - мыться с мылом и стирать белье в районе водной станции;
   - находиться в неустановленной форме одежды на плотах водной станции и на вышке;
   - загорать на плотах водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;
   - курить на территории водной станции.

Обязанности руководителя занятий по плаванию

Руководитель занятий по плаванию подчиняется дежурному по водной станции и несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целостность и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции во время проведения занятий.

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем.

Он отмечает в журнале количество людей, прибывших на занятие, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет в помощь дежурному по водной станции дежурную команду пловцов (два-три человека) из наиболее подготовленных в плавании военнослужащих.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

знать организацию, методику проведения занятия по плаванию в строгом соответствии с требованиями НФП;

организованно, строем проводить подразделение на водную станцию и уводить его, докладывая об этом дежурному по водной станции;

проверять наличие военнослужащих до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода из воды;

лично проводить занятия с неумеющими плавать; тщательно инструктировать командиров отделений, назначенных для проведения занятия с умеющими плавать;

обучение неумеющих плавать осуществлять с использованием поддерживающих средств, обращая при этом особое внимание на надежность их закрепления на обучаемых;

распределять военнослужащих по дорожкам водной станции; на каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения;

после окончания занятия убедиться, что все военнослужащие вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения;

уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

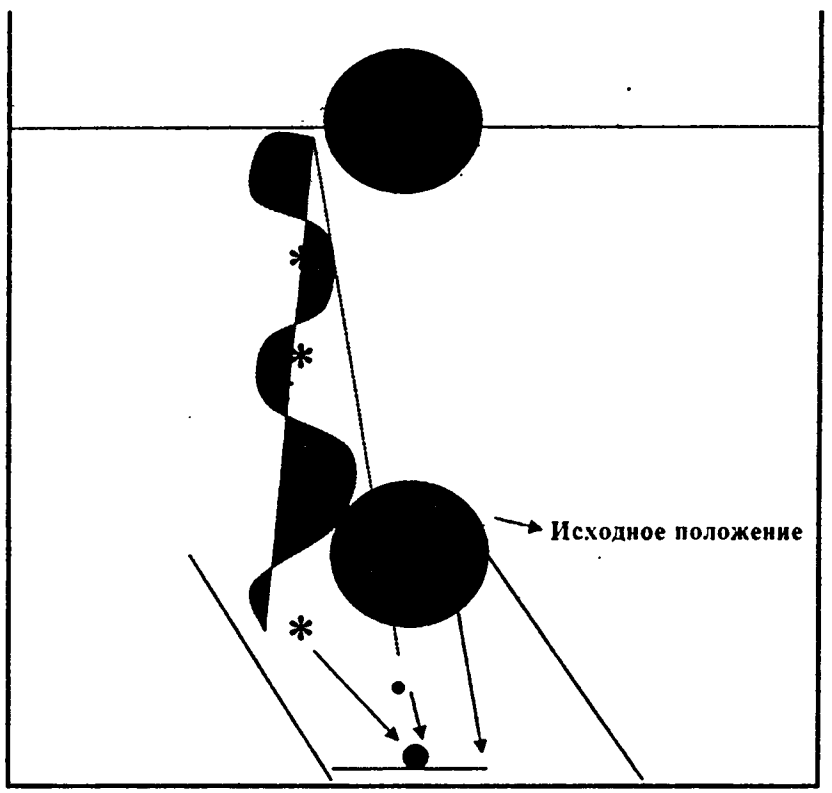
Приложение № 11
к ст. 219

ПЕРЕЧЕНЬ
СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМЫХ НА ВОДНОЙ СТАНЦИИ

1. Спасательные шлюпки — 2 шт.
2. Спасательные круги — по одному на дорожку.
3. Страховочные концы длиной 10 м — 2 шт.
4. Багры — 4 шт.
5. Ласты, маски, дыхательные трубки — 4 компл.
6. Медицинская аптечка — 1 шт.
7. Санитарные носилки — 1 шт.

Приложение № 12
к ст. 249

СХЕМА
КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ



——— полет мяча
– – – – ведение мяча
● игрок
✱ стойка

Приложение № 14
к ст. 250

ОПИСАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Игра «Один вне игры».

Игра проводится на футбольном поле. В игре может принимать участие до 40 чел. в каждой команде, которые располагаются за лицевыми линиями поля. На расстоянии 40-60 см друг от друга на среднюю линию надо положить флажки (небольшие камешки и т.п.) в количестве на один меньше, чем игроков.

По сигналу руководителя игроки бегут к предметам на средней линии, хватают их руками и возвращаются обратно к линии старта. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. После этого игра возобновляется, при этом убирается еще один предмет. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек — победитель.

Запрещается вырывать предмет из рук другого игрока и брать более одного предмета.

Можно уменьшить количество предметов на два по сравнению с числом игроков или разрешить брать по два предмета.

2. Игра «Перетягивание в парах».

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 50 чел., которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом.

Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

3. Игра «Бой петухов».

Игра проводится на любой ровной площадке. Все играющие распределяются по парам с учетом веса и роста. Пары становятся друг против друга, руки - за спину, одна нога согнута.

По сигналу руководителя играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставить его встать на обе ноги. За каждую удачную попытку начисляется одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Запрещается толкать соперника руками, головой и грудью; в ходе борьбы менять ногу (это можно делать после окончания каждой попытки).

4. Игра «Наездники».

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые разбиваются по парам с учетом роста и веса. В каждой паре назначается «лошадь» и «наездник». «Наездники» садятся на спины своих партнеров.

По сигналу руководителя каждый «наездник», передвигаясь на своей «лошади», старается стащить другого «наездника» из команды соперников. Если это удается, то проигравшая борьбу пара выбывает из игры. Побеждает команда, у которой останется хотя бы одна пара «наездников».

Бороться с соперником можно только руками, не применяя грубых приемов. «Лошади» в борьбе не участвуют. Победившая пара может помогать в борьбе своим товарищам.

5. Игра «Борьба за мяч».

Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 чел. в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки — парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Задача играющих — сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удается, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: «раз», «два», «три» и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда вбрасывает его в месте пересечения линии. Если за мяч хватаются одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

6. Игра «Эстафета с ведением мяча».

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. При необходимости надо попасть мячом в корзину, нельзя начинать его ведение обратно, не забросив.

7. Игра «Удар в щит».

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды по 10 чел. в каждой и произвольно располагаются на площадке.

После розыгрыша мяча в центре площадки команда, овладевшая им, старается провести его ведением и передачами в 3-секундную зону и из нее ударить мячом о щит соперников. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается введением мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая за определенное время большее количество очков.

Запрещается применять грубые приемы и выбегать за пределы площадки. Если в течение 5 с мяч не был передан партнерам, то назначается спорный бросок в этом месте.

8. Игра «Массовый волейбол».

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает 1-3 мяча одновременно.

Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположной команде засчитывается одно очко. Если мяч упадет за пределы площадки, одно очко проигрывает команда, игрок которой последним коснулся его. После того, как очко засчитано, игрок, ближе всех находящийся от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Команда, набравшая больше очков, считается победителем.

Игроки одной команды могут передавать мяч друг другу не более пяти раз. Игроки одной команды могут перемещаться произвольно на своей половине площадки.

Запрещается ловля мяча при передачах.

9. Игра «Эстафета с элементами волейбола».

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде руководителя первые пары, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), бегут вперед до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч во время передач упал, игрок, уронивший его, должен мяч поднять и продолжать игру дальше. Передавать мяч очередной паре можно только тогда, когда игроки добегут до стартовой черты или до установленного места.

10. Игра «Наездники с мячом».

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. В игре участвуют две команды от 20 до 30 чел. в каждой. Игроки команды разбиваются попарно и садятся друг к другу на спину.

По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, выигравшей это право по жребию. «Верхние» игроки перебрасывают мяч между игро-

ками своей команды, стараясь при этом забросить мяч в ворота соперников. Ворота защищаются также парой игроков. Смена игроков проводится по команде руководителя. Команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников, считается победителем.

Если мяч упал на поверхность площадки, то его может поднять «нижний» игрок и обязательно отдать своему «верхнему» партнеру.

Запрещаются грубые действия игроками соперничающих команд.

11. Игра «Эстафета с элементами футбола».

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера ведут ногами мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча от своего партнера. При непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

12. Игра «Массовое регби».

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды по 20-30 человек в каждой. Мяч — регбийный.

По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. За приземление мяча за линией ворот начисляется 3 очка, в любом другом месте лицевой линии — 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

13. Игра «Уверни от теннисного мяча».

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Играющие делятся на две команды, каждая по 3-5 человек.

Одна команда подходит к стенке и встает к ней лицом на расстоянии 2 м с интервалами между игроками 3 м. Игроки другой команды располагаются сзади на расстоянии 5-7 шагов от стенки, каждый из них держит в руках теннисный мяч.

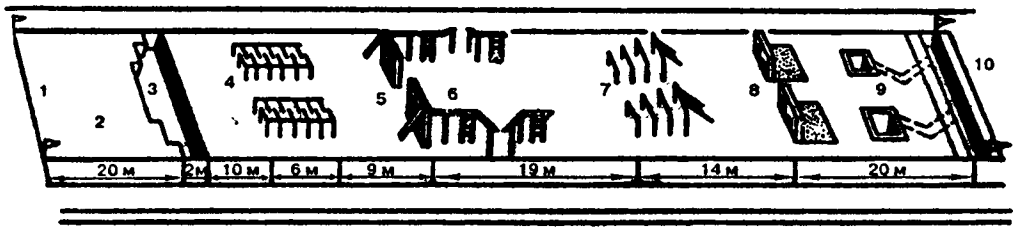
По сигналу руководителя стоящие сзади бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) бросавший получает 1 очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди до касания мяча стенки не должны сходить со своих мест. Стоящим сзади перед броском разрешается сделать один шаг влево или вправо.

Приложение № 15
к ст. 177

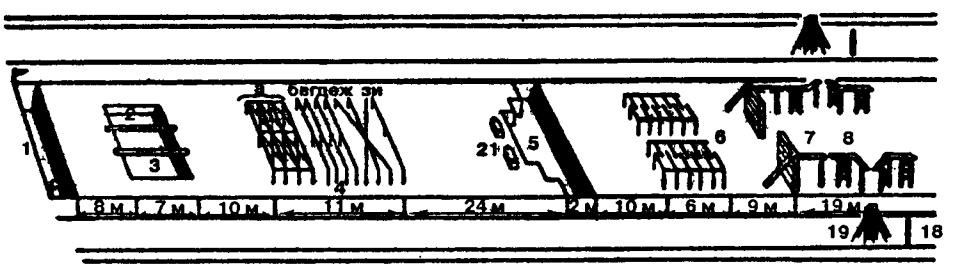
ОПИСАНИЕ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ

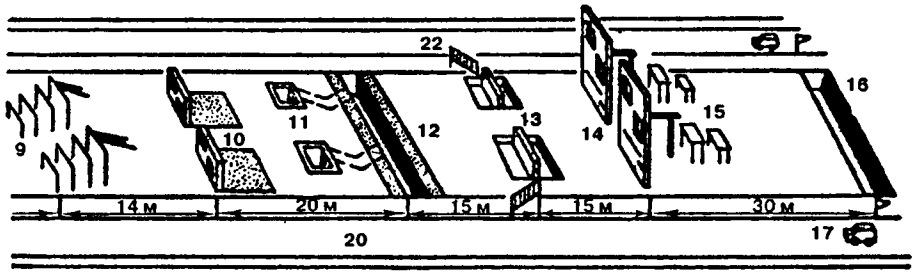
Единая полоса препятствий



1 — линия начала полосы; 2 — участок для скоростного бега длиной 20 м; 3 — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; 4 — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); 5—забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 — 0,3 м; 6 — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2х0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; 7 — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); 8 — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6м и толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний размером 1х0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5х0,6 м — на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м; 9 — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1х1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1х0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); 10 — траншея глубиной 1,5 м; 11 — беговая дорожка шириной 2 м.

Полоса препятствий для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артилерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей), частей морской пехоты, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей

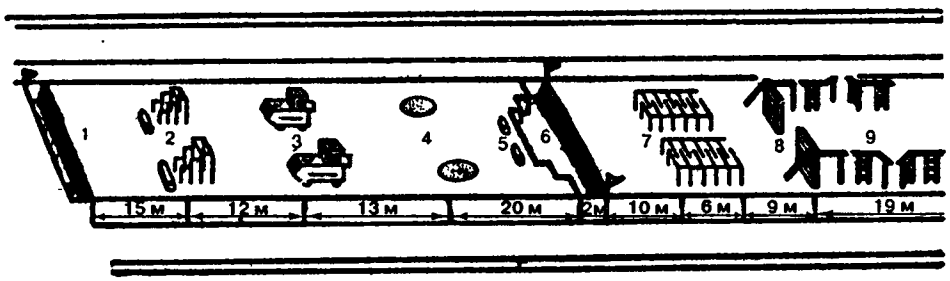


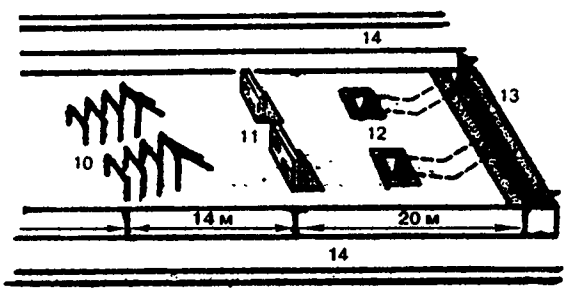


1 — первая траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; 2 — овраг шириной 7 м и глубиной 1,5 м; 3 — бревно длиной 8 м и толщиной 0,3 м, опирающееся на края оврага (бревно может быть установлено на стойках высотой 1,5 м от земли, у передней стойки — вертикальная лестница с четырьмя ступенями, верхняя ступень на уровне с бревном); 4 — завал длиной 11 м и шириной 4,5 м (расстояние между кольями — 1 м, высота кольев: а — 0,4 м; б — 1 м; в — крайних — 0,8 м, средних — 0,4 м; г — крайних — 1,2 м, средних — 0,8 м; д — крайних — 0,4 м, средних — 0,6 м; е — крайних — 0,8 м, средних — 1,2 м; ж — 0,4 м; з — 1 м; и — крайних — 0,8 м, средних — 0,6 м; первые четыре группы кольев оплетаются проволокой вдоль, поперек и по диагонали, а остальные соединяются жердями толщиной 0,12 — 0,15 м); 5 — ров глубиной 1 м и шириной по верху 2, 2,5 и 3 м; 6 — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м и высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); 7 — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 — 0,3 м; 8 — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2х0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м), разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; 9 — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); 10 — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1х0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5х0,6 м — на высоте 0,35 м от земли) и прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м; 11 — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1х1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1х0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); 12 — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; 13— палисадник, установленный посредине канавы шириной 2 м и глубиной 0,8 м (высота палисадника от дна канавы — 1,6 м); 14 — фасад дома с окнами (ширина фасада — 3 м; размер окон — 1х1,5 м; нижнее окно на высоте 2,2 м, верхнее — 3,5 м от земли; ширина подоконников — 0,10 — 0,15 м; на уровне подоконника нижнего окна укреплен карниз, выступающий на 0,05 м; под нижним окном на высоте 0,8 м от земли — выступ для опоры ногой при влезании); 15 — балка длиной 4 м с плоской поверхностью шириной 0,20 м, прикрепленная к фасаду с тыльной стороны на высоте 3 м от земли, две площадки размером 1х1 м каждая: первая — на высоте 2 м от земли и на расстоянии 1 м от конца балки, вторая — 1 м от земли и в 1 м от первой; 16 — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 2 м; 17 — макет БТР длиной 4 м, шириной 2 м, высотой 2,1 м с продольным брусом шириной 0,15 м на высоте 1,3 м от земли (высота бортов от продольного бруса — 0,8 м; борта наклонены внутрь макета, образуя прямоугольник размером по верху 2,8х1,2м; опорный брус (ступицы колес) па высоте 0,87м от земли; подножки — на высоте 1 м, скобы на бортах — на высоте 1,5 м от земли;

устанавливается рядом с дорожкой у третьей траншеи); 18 — виражный столб высотой 1,3 м (устанавливается в 100 м от первой траншеи); 19 — трапное устройство (площадки размером 1х1 м на четырех опорах высотой 2,5 м с двумя наклонными и одним вертикальным трапами, ширина трапов — 0,9 м, длина наклонных трапов — 3 м, вертикального — 2,5 м; расстояние между ступенями трапов — 0,4 м; высота верхних поручней на площадке — 1,15 м; устанавливается в 5 м от виражного столба); 20 — беговая дорожка шириной 2 м; 21 — груз — ящик массой 40 кг, размером 1,1х0,4х0,2 м; 22 — щит размером 2х1 м (устанавливается на высоте 0,4 м от земли).

Полоса препятствий для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артилерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей

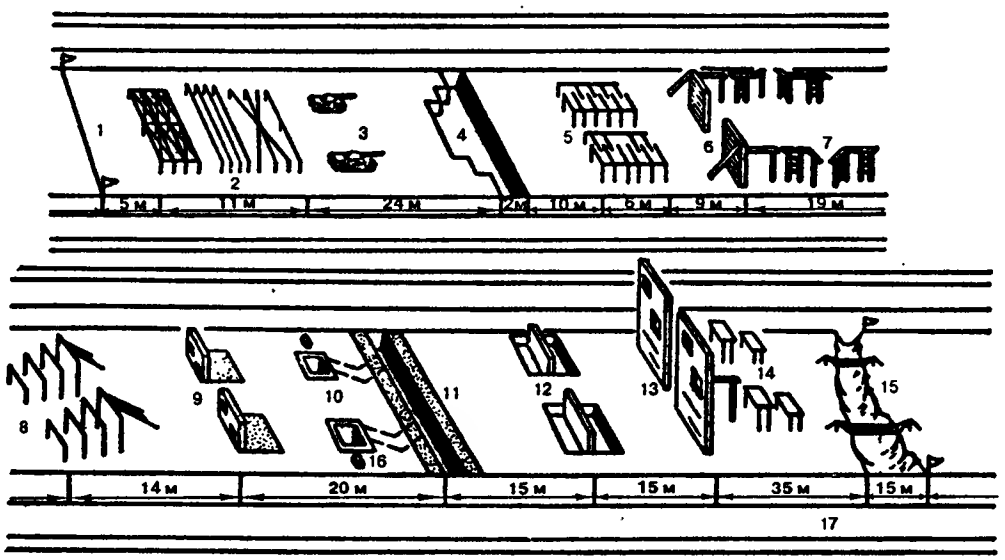




1 — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; 2 — горка с грузом (высота полок — 0,6, 1,25 и 1,65 м, длина — 0,6 м, ширина горки — 0,7 м; груз — ящик массой 40 кг, размером 1,1х0,4х0,2 м с двумя ручками для переноски); 3 — макет танка длиной 3 м и шириной 2 м (высота башни — 2,2 м, носовой части — 1,4 м, угол наклона передней плоскости — 45°, днище на высоте 0,4 м от земли, диаметр люков механика-водителя, командира и заряжающего — 0,5 м, размер запасного люка — 0,4х0,5 м; в задней половине макета на высоте 0,6 м от днища имеются упоры для ног, необходимые при выскакивании и метании гранат, посредине башни — дверь размером 1х0,5 м, под дверью на высоте 0,6 м от земли — брусок для опоры ногой); 4 — круг диаметром 2 м для метания гранат; 5 — ящик массой 40 кг; 6 — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; 7 —лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м и высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); 8 — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 — 0,30 м; 9 — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2х0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м), разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; 10 — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); 11 — стенка высотой 1,1 м, шириной

2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами: нижний размером 1х0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5х0,6 м — на высоте 0,35 м от земли; 12 — колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 м, площадь сечения по верху — 1х1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1х0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); 13 — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; 14 — беговая дорожка шириной 2 м.

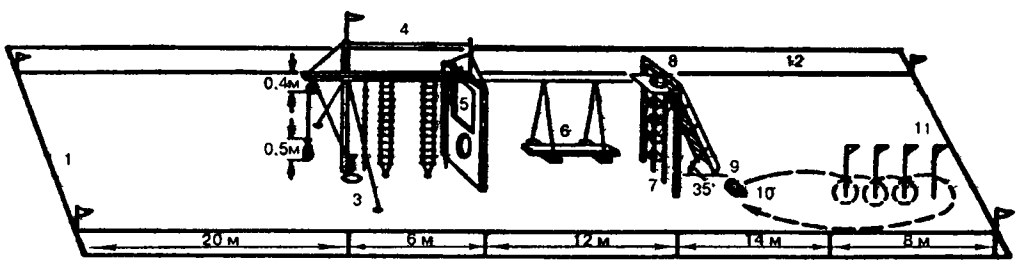
Полоса препятствий для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища



1 — линия начала полосы; 2 — завал длиной 11 м, шириной 4,5 м (расстояние между кольями — 1 м, высота кольев: а — 0,4 м; б — 1 м; в — крайних — 0,8 м, средних — 0,4 м; г — крайних — 1,2 м, средних — 0,8 м; д — крайних — 0,4 м, средних — 0,6 м; е — крайних — 0,8 м, средних — 1,2 м; ж — 0,4 м; з — 1 м; и — крайних — 0,8 м, средних — 0,6 м; первые четыре группы кольев оплетаются проволокой вдоль, поперек и по диагонали, а остальные соединяются жердями толщиной 0,12 — 0,15 м); 3 — макет БМД (устанавливается на расстоянии 20 м от рва); 4 — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; 5 — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); 6 — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 — 0,3 м; 7 — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2х0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; 8 — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м; у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); 9 — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами: нижний размером 1х0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5х0,6 м — на высоте 0,35 м от земли; 10 — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1х1 м; в задней стенке колодца — щель размером

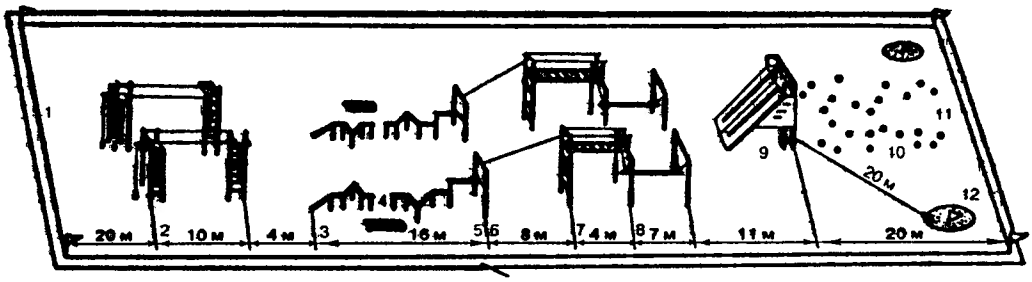
1х0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); 11 — траншея глубиной 1,5 м, шириной по верху 1 м; 12 — палисадник, установленный посредине канавы шириной 2 м и глубиной 0,8 м (высота палисадника от дна канавы — 1,6 м); 13 — фасад дома с окнами (ширина фасада — 3 м; размер окон — 1х1,5 м; нижнее окно на высоте 2,2 м, верхнее —3,5м от земли; ширина подоконников — 0,10 — 0,15м; на уровне подоконника нижнего этажа укреплен карниз, выступающий на 0,05 м; под нижним окном на высоте 0,8 м от земли—выступ для опоры ногой при влезании); 14 — балка длиной 4 м с плоской поверхностью шириной 0,20 м, прикрепленная к фасаду с тыльной стороны на высоте 3 м от земли, две площадки размером 1х1 м каждая: первая — на высоте 2 м от земли и на расстоянии 1 м от конца балки, вторая — 1 м от земли и в 1 м от первой; 15 — ров шириной 15 м и глубиной 1,5 м; через ров на столбах высотой 2 м натянуты канаты для лазанья и перекинуты качающиеся на тросах трапы шириной 0,9 м (ступени размером 0,9х0,1х0,5 м, расстояние между ними — 0,5 — 0,6 м); 16 — ящик массой 26 кг, размером 0,40х0,35х0,15 м с двумя ручками для переноски; 17 — беговая дорожка шириной 2м.

Полоса препятствий для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок



1 — линия начала полосы; 2 — груз массой 20 кг, высотой не более 0,5 м, подвешенный через блок на 5—6-мм тросе, трос закреплен на утке; 3—утка (приварена к вертикальной стойке, середина находится в 0,5 м от земли); 4—выстрел—горизонтальный брус длиной 6 м, шириной верхней площадки 0,2 м (укреплен на высоте 4 м) с леером, двумя штормтрапами и двумя шкентелями с мусингами (шкентели подвешены в 0,75 м от вертикального столба и переборки, штормтрапы подвешены в 0,6 м от шкентелей—нижняя балясина на высоте 0,6 м от земли); 5—переборка высотой не менее 1,5 м с «горловиной» (овальное отверстие размером 0,8х0,6 м на высоте 0,35 м от земли); 6 — качающаяся доска шириной 0,25м, длиной 6 м, подвешенная на тросах к жесткой балке на высоте 0,6 м от земли (длина поперечин для крепления тросов— 1,1 м); 7—вертикальный трап высотой 4 м с ограничителями, обозначающими шахту диаметром 0,65 м (первый ограничитель крепится в 1 м от земли); 8—откидная крышка люка; 9—наклонный трап (угол наклона—55°) с поручнями на ширине 0,6—0,7 м (расстояние между ступенями—0,3—0,4 м); 10—груз массой 24 кг; 11—четыре стойки высотой 1,5 м каждая (расстояние от вертикального трапа до первой стойки—14 м), расстояние между стойками — 1,6 м; 12— беговая дорожка шириной 2 м.

Полоса препятствий для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах



1—линия начала полосы; 2—канатный переход, состоящий из двух 6,5-м вышек, удаленных одна от другой на 8 м и соединенных двумя тросами (нижний — основной — диаметром 10—12 мм, верхний—страховочный—диаметром 5—6 мм): первая вышка — на четырех опорных столбах, установленных в квадрате 1x1 м, на вышке на высоте 5 м от земли устроена терраса 1x1 м, с внешней стороны террасу огораживают перила (нижние—высотой 0,5 м, верхние—1,5 м), со стороны нижних перил на уровне террасы приваривают боковые перила, вынесенные в сторону на 0,5 м; груз высотой 8,5 м и массой 20 кг подвешен на основной веревке, перекинутой через боковые перила и привязанной к нижним перилам; вторая вышка — на двух опорных столбах, установленных в 1 м один от другого, к верхним перилам, вынесенным на 1 м в сторону, прикрепляют основную веревку, сложенную вдвое (канат), длиной 4 м; на обеих вышках через 0,4 м приварены ступени диаметром 0,03 м; 3—первый участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м): первый—наклонный—длиной 2 м, второй—3,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба—2м); третий—2,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба— 1,5 м); между вторым и третьим отрезками угол 90°; высота 1, 2, 4 и 5-го столбов, поддерживающих балки,— 1 м, 3-го—1,5 м; 4—ограниченный проход длиной не менее 4 м (смещен от оси полосы на 3 м), образованный из закопанных вертикально вплотную одна к другой автомобильных покрышек, имеющих диаметр внутреннего отверстия не более 0,52 м; нижний край отверстия должен быть на уровне земли; 5—второй участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м): первый длиной 2,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 0,5 м); второй—3 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба—2 м); третий—2 м, между первым и вторым отрезками угол 90°; высота столбов, поддерживающих балки: 1-го и 2-го—1 м; 3-го и 4-го — 1,5м; 5-го—2 м; в конце тропы установлена жесткая опора высотой 3,5 м, шириной 1 м; 6—веревочный мост—основная веревка, сложенная вдвое; 7 — металлическая конструкция, состоящая из вертикальной лестницы высотой 5 м и шириной 0,5 м (ступени диаметром 0,03 м приварены через 0,4 м до высоты 4 м); на высоте 5 м вертикальные стойки соединены для крепления веревочного моста; на высоте 4 м к верхней ступени лестницы крепится конец горизонтальной лестницы (ширина — 0,5 м, длина — 4 м) со ступенями диаметром 0,03 м (ступени приварены через 0,4 м); на вертикальных стойках вдоль лестницы (по обеим сторонам) на высоте 5 м натянуты страховочные тросы (веревки); 8 — качающееся бревно длиной 8 м, толщиной не более 0,25 м подвешено на высоте 0,6 м от земли к жестким опорам высотой 4 м с помощью тросов (расстояние между опорными столбами — 2 м); 9 — горка: основание образовано из четырех опорных столбов высотой 5 м, установленных в прямоугольнике размером 2x1 м; на высоте 5 м

устроена терраса размером 2х1 м, ограниченная перилами высотой 0,6 м; наклонная стенка (деревянная) шириной 2 м и длиной 7 м, вдоль каждого направления которой справа и слева делаются упоры высотой 0,05 м и длиной 0,2 м, расстояние между упорами — 0,5 м; вертикальная стенка шириной 2 м, на которой для каждого направления сверху донизу на расстоянии 0,5 м один от другого сделаны вырезы треугольной формы со стороной 0,15 м, с боковых сторон между наклонной и вертикальной стенками на высоте 2 м от земли оборудованы боковые стенки, имеющие четыре карниза: нижний длиной 2 м, верхний длиной 0,5 м на высоте 4м от земли, средние карнизы длиной 0,5 м размещены равномерно между верхним и нижним карнизами (ширина карнизов — 0,08 м); основная веревка длиной 10 м крепится за верхний обрез наклонной стенки; 10 — сухое русло реки длиной 20 м с двенадцатью выступающими на 0,25 — 0,3 м камнями: первый камень — на расстоянии 2 м от вертикальной стенки горки и смещен вправо (влево) от боковой оси горки на 0,75 м; второй — 3,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; третий — 4,75 м, на оси; четвертый — 6 м, смещен вправо (влево) на 1 м; пятый — 7 м, на оси; шестой — 8,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; седьмой — 9,5 м, смещен вправо (влево) на 0,5 м; восьмой — 11 м, смещен вправо (влево) на 1 м; девятый — 12,25 м, на оси; десятый — 13,75 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; одиннадцатый — 14,5 м, смещен вправо (влево) на 0,75 м; двенадцатый — 16 м, на оси; размер камней по верху — 0,25х0,25 м; 11 — линия финиша; 12 — круг диаметром 3 м — цель для метания гранат; 13 — беговая дорожка шириной 2,5 м.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Общие положения 3

Глава 2. Управление физической подготовкой 9
Руководство физической подготовкой 9
Планирование физической подготовки 12
Обеспечение физической подготовки 15
Организация физической подготовки 22

Глава 3. Методы, формы и средства физической подготовки . . . 27
Методика физической подготовки 27
Формы проведения физической подготовки 32
Содержание физической подготовки 52

Гимнастика и атлетическая подготовка 56
Рукопашный бой 69
Преодоление препятствий 90
Ускоренное передвижение и легкая атлетика 100
Лыжная подготовка 105
Военно-прикладное плавание 108
Спортивные и подвижные игры 113

Глава 4. Спортивная работа 118

Глава 5. Особенности физической подготовки военнослужащих женского пола 127

Глава 6. Особенности физической подготовки в военно-учебных заведениях 130

Глава 7. Особенности физической подготовки в видах (родах) Вооруженных Сил Российской Федерации 135

Сухопутные войска 135
Военно-воздушные силы 145
Военно-Морской Флот 155
Ракетные войска стратегического назначения 163
Воздушно-десантные войска 170

Приложения 179

Авторский коллектив:

генерал-майор Бабкин В.Г.	
полковник Лукашов В.Н.	кандидат педагогических наук
полковник Сорокин В.П.	доктор педагогических наук
полковник Рубцов Г.Л.	
подполковник Пупков П.В.	кандидат педагогических наук
полковник Кадыров Р.М.	доктор педагогических наук
полковник Кислый А.Н.	кандидат педагогических наук
полковник Ашкинази С.М.	доктор педагогических наук
полковник Зюкин А.В.	доктор педагогических наук
служащий РА Миронов В.В.	доктор педагогических наук

Допечатная подготовка выполнена в
Редакционно-издательском центре
Генерального штаба ВС РФ
123826, Москва, Хорошевское шоссе, 38 А.
Издательская лицензия ИД №00476 от 29 ноября 1999 года.
Объем — 7 печ. листов. Тираж 50 000.
Формат 84×108$^{1}/_{32}$. Бумага офсет 65 г.
Гарнитура «NewtonC».
Заказ № 8225.

Отпечатано с готовых диапозитивов
на Книжной фабрике № 1 МПТР России
144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.